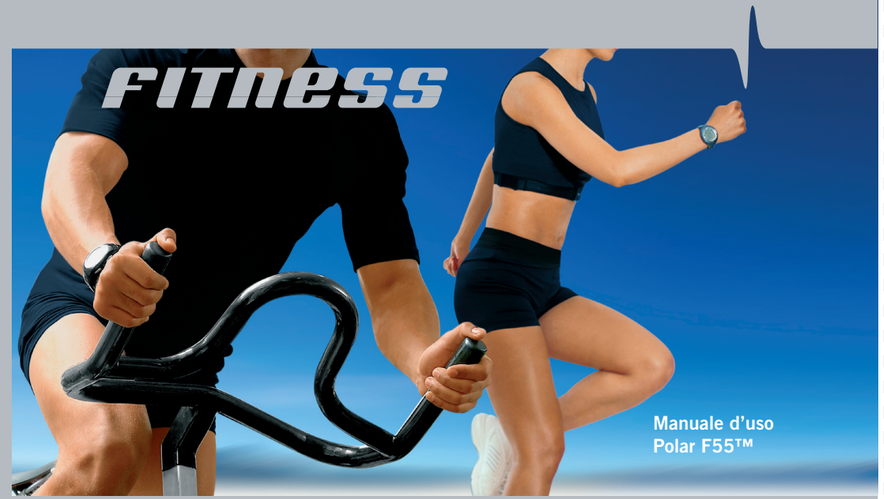
Prodotto da:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

17928485.00 ITA A

POLAR



Manuale d'uso Polar F55™

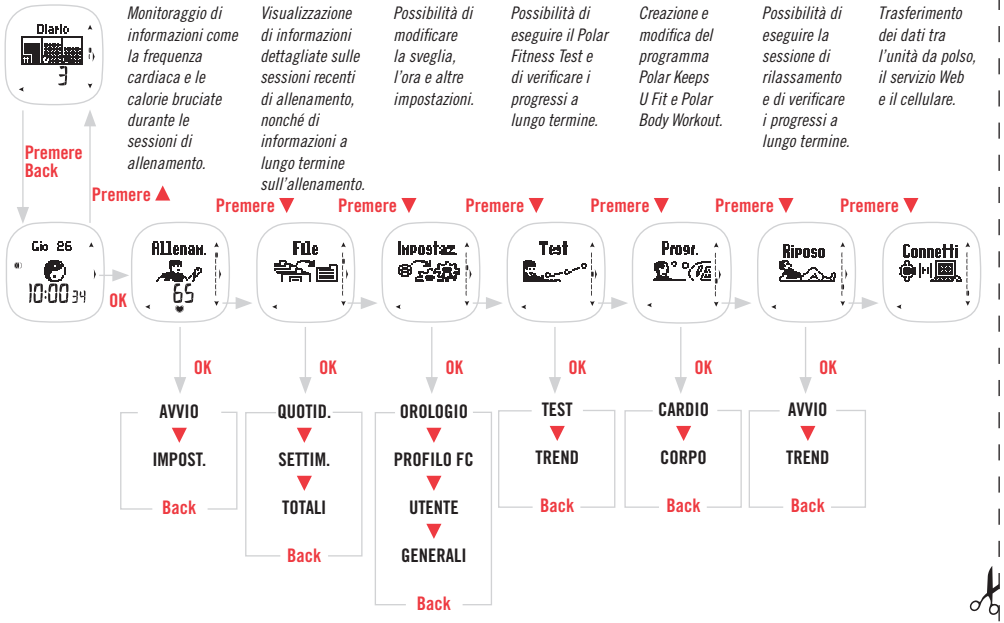
POLAR

PULSANTI

Premere **OK** per entrare nel menu.
Premere i pulsanti ▲ / ▼ per sporstarsi nei menu.
Premere il pulsante **Back** senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

GUIDA RAPIDA POLAR F55

Confronto dei valori di allenamento raggiunti con gli obiettivi settimanali e verifica dei progressi.



Egregio Cliente
Congratulazioni per l'acquisto di un Cardiofrequenzimetro Polar!

Il Cardiofrequenzimetro Polar F55™ facilita il raggiungimento degli obiettivi personali relativi alla forma fisica.

Il Cardiofrequenzimetro Polar F55 include il programma Polar Keeps U Fit™, che suggerisce quanto occorre allenarsi per ottenere determinati obiettivi. Inoltre, si può creare un Polar Body Workout™, che aiuta nell'allenamento di forza.

Programma Keeps U Fit si basa sul livello personale di forma fisica aerobica corrente, misurato tramite il Polar Fitness Test™. Se si specifica la scelta del programma e il volume di allenamento desiderato, il Cardiofrequenzimetro Polar suggerisce un programma di allenamento. Il Cardiofrequenzimetro Polar può essere utilizzato durante le sessioni di allenamento, in modo da poter controllare poi i dati registrati nel diario elettronico. Il diario consente di confrontare gli obiettivi con i progressi fatti e di verificare visivamente i dati. Eseguire il Fitness Test una volta al mese permette di controllare l'andamento del livello di forma fisica a lungo termine.

Questo manuale contiene tutte le informazioni necessarie per l'uso e la manutenzione dello strumento. Si prega di leggere attentamente le istruzioni relative alle diverse funzioni del prodotto, in modo da poter utilizzare il Cardiofrequenzimetro Polar in modo ottimale.

Sui nostri siti Web sono disponibili ottimi suggerimenti sui prodotti e sull'allenamento e altri servizi a valore aggiunto: www.PolarFitnessTrainer.com e www.polar.fi

SOMMARIO

1. PER INIZIARE - PERSONALIZZARE POLAR F55 8

1.1 COMPONENTI DEL PRODOTTO 8

1.2 PULSANTI E SIMBOLI DELL'UNITÀ DA POLSO 9

1.3 IMPOSTAZIONI DI BASE 11

1.4 MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA 13

2. VERIFICARE IL PROPRIO LIVELLO DI FORMA FISICA - OTTENERE IL PROPRIO OWNINDEX 15

2.1 ESECUZIONE DEL FITNESS TEST 16

2.2 FITNESS TEST TREND 19

3. IMPOSTARE IL PROPRIO OBIETTIVO - CREARE IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 21

3.1 PROGRAMMA POLAR KEEPS U FIT 21

3.1.1 Creazione di un programma personalizzato 22

3.1.2 Visualizzazione e modifica del programma 24

3.1.3 Impostazioni del programma 30

3.1.4 Aggiornamento del programma 32

3.2 POLAR BODY WORKOUT 33

3.2.1 Creazione dell'allenamento corporeo 34

3.2.2 Visualizzazione e modifica dell'allenamento corporeo 35

3.2.3 Impostazioni dell'allenamento corporeo 38

4. RAGGIUNGERE L'OBIETTIVO - INIZIARE L'ALLENAMENTO 39
4.1 AVVIO DELLA REGISTRAZIONE DELL'ALLENAMENTO 39
4.2 FUNZIONI CHE È POSSIBILE USARE DURANTE L'ALLENAMENTO 40
4.3 INTERRUZIONE DELL'ALLENAMENTO 47
4.4 IMPOSTAZIONI DI ALLENAMENTO 48
4.5 OWNZONE 52
5. MONITORARE I PROGRESSI 55
5.1 FILE GIORNALIERO 55
5.2 FILE SETTIMANALE 58
5.3 FILE DEI TOTALI 59
5.4 DIARIO 61
5.5 MONITORAGGIO SETTIMANALE E MENSILE 64
6. RICORDARSI DI RILASSARSI - OTTENERE IL PROPRIO OWNRELAX 66
6.1 ESECUZIONE DELLA SESSIONE DI RILASSAMENTO 66
6.2 INTERPRETAZIONE DEI RISULTATI 68
6.3 TREND DI RILASSAMENTO 70
7. OTTENERE VANTAGGI AGGIUNTIVI DALLE APPLICAZIONI POLAR - COMUNICAZIONE DI DATI 72
8. IMPOSTAZIONI 73
8.1 IMPOSTAZIONI DELL'OROLOGIO 73
8.2 IMPOSTAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA 81
8.3 IMPOSTAZIONI UTENTE 82
8.4 IMPOSTAZIONI GENERALI 86

9. CURA E MANUTENZIONE **88**
10. PRECAUZIONI **90**
10.1 CARDIOFREQUENZIMETRO POLAR ED INTERFERENZE 90
10.2 RIDUZIONE DEI RISCHI DURANTE L'ALLENAMENTO CON IL CARDIOFREQUENZIMETRO 91
11. DOMANDE FREQUENTI **92**
12. SPECIFICHE TECNICHE **94**
13. GARANZIA INTERNAZIONALE POLAR **96**
14. CLAUSOLA ESONERATIVA DI RESPONSABILITÀ **97**
15. INDICE **98**

1.1 COMPONENTI DEL PRODOTTO

Il set Polar F55 include i seguenti componenti:

Unità da polso

L'unità da polso include il programma Polar Keeps U Fit. Utilizzando l'unità da polso è possibile creare, aggiornare e monitorare il programma.

Trasmettitore codificato Polar WearLink™

Il **connettore** trasmette la frequenza cardiaca all'unità da polso.
Le zone degli elettrodi **nell'elastico** rilevano la frequenza cardiaca.

Manuale dell'utente con guida rapida

Questo manuale dell'utente fornisce le informazioni necessarie sull'uso del Cardiofrequenzimetro Polar. Per trovare rapidamente le informazioni durante l'allenamento, è possibile utilizzare la mappa funzioni della Guida rapida.

Comunicazione di dati

Il Cardiofrequenzimetro per il fitness Polar consente il trasferimento dei dati tra l'unità da polso e il computer. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Ottenere vantaggi aggiuntivi dalle applicazioni Polar - Comunicazione di dati.

1.2 PULSANTI E SIMBOLI DELL'UNITÀ DA POLSO

Nota: *se si preme un pulsante brevemente (per circa 1 secondo), lo strumento attiva funzioni diverse da quelle che attiverebbe se si tenesse premuto lo stesso pulsante per un periodo di tempo più lungo (2 secondi o più).*

Light

- Accendere l'illuminazione.

Premendo il pulsante Light senza rilasciare è possibile: Bloccare e sbloccare tutti i pulsanti (ad eccezione del pulsante Light nella visualizzazione dell'orologio e durante la registrazione dell'allenamento). Premere e tenere premuto il pulsante Light fino a visualizzare un messaggio che indica che i pulsanti sono bloccati o sbloccati.

Back

- Uscire dal menu visualizzato e tornare al livello precedente.
- Annullare la selezione e mantenere le impostazioni esistenti.
- Disattivare l'allarme.

Premendo il pulsante Back senza rilasciare è possibile:

- Tornare alla visualizzazione dell'orologio da qualsiasi menu.
- Accedere alle impostazioni dell'orologio dalla visualizzazione dell'orologio.

Heart Touch
Per visualizzare l'ora nel modo di allenamento, avvicinare l'unità da polso al logo Polar del trasmettitore.

▲

- Spostarsi verso l'alto nei menu e negli elenchi di opzioni.
- Aumentare il valore selezionato lampeggiante quando ✚ è visualizzato sul display.

Premendo il pulsante ▲ senza rilasciare è possibile:

- Modificare il logo del display nella visualizzazione dell'orologio.
- Modificare i dati della riga superiore nel modo di registrazione dell'allenamento.

OK

- Accedere al menu nella visualizzazione dell'orologio.
- Accedere al menu visualizzato.
- Accettare la selezione.

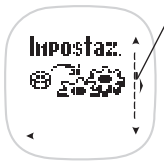
Premendo il pulsante OK senza rilasciare è possibile avviare la registrazione dell'allenamento nella visualizzazione dell'orologio.

▼

- Spostarsi verso il basso nei menu e negli elenchi di opzioni.
- Ridurre il valore selezionato lampeggiante quando ▬ è visualizzato sul display.

Premendo il pulsante ▼ senza rilasciare è possible modificare il fuso orario nella visualizzazione dell'orologio.

Simboli



L'indicatore di livello del menu mostra il numero delle voci di menu. Quando si scorrono i menu, il simbolo ▮ indica la propria posizione nel livello di menu corrente. Il simbolo ❙ mostra il numero complessivo delle voci di menu.

Nelle sequenze di impostazione guidate, il simbolo ▮ indica il numero complessivo delle impostazioni, mentre il simbolo ▮ lampeggiante indica l'impostazione che si sta modificando.

Il simbolo del cuore circondato da un bordo indica che la trasmissione della frequenza cardiaca è codificata. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Misurazione della frequenza cardiaca.

Il simbolo di registrazione indica che la funzione di registrazione dell'allenamento è attiva.

Il simbolo di segnale acustico indica che l'allarme acustico relativo ai limiti di frequenza cardiaca è attivato nel menu di allenamento. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Funzioni che è possibile usare durante l'allenamento.

Il simbolo del manubrio indica l'allenamento corporeo.

Il simbolo della busta ricorda di controllare gli esercizi della settimana precedente o di eseguire il Polar Fitness Test. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Monitoraggio settimanale e mensile.

Il simbolo di batteria indica che le batterie dell'unità da polso sono quasi scariche. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Cura e manutenzione.

Il simbolo della sveglia indica che l'allarme è attivo. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Impostazione dell'orologio.

Indicatore della fase lunare:
Primo quarto - è visibile meno della metà della luna, la luna è crescente
Luna piena - la luna è completamente visibile
Ultimo quarto - è visibile meno della metà della luna, la luna è calante
Luna nuova - la luna non è visibile

1.3 IMPOSTAZIONI DI BASE

Quando si utilizza il prodotto per la prima volta, occorre partire dal modo Impostazioni di base. L'unità da polso deve essere attivata una sola volta. Dopo l'attivazione, non potrà essere disattivata.
In alternativa, è possibile trasferire le impostazioni di base all'unità da polso dal computer. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Comunicazione di dati.

Nota: *le impostazioni devono essere definite in modo preciso, in quanto influenzano l'accuratezza del programma Polar Keeps U Fit.*

1. Per attivare l'unità da polso, premere un pulsante qualsiasi. Il display si riempie di numeri. Premere OK.
2. Viene visualizzato il testo **WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD**. Premere OK per procedere all'impostazione.
3. **Language** (Lingua): premere i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare la lingua. Premere OK.
4. Viene visualizzato il testo **INIZIA CON IMPOST. BASE**. Premere OK per avviare le impostazioni di base.
5. **Ora:** utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare la modalità **12 H** o **24 H**. Premere OK.
   12 H: l'ora viene indicata nel formato 1-12 am o pm. Nell'impostazione della data corrente e della data di nascita, il mese viene impostato prima del giorno (mm.gg).
   - Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **AM** o **PM**. Premere OK.
   - Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare le **ore**. Premere OK.
   - Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare i **minuti**. Premere OK.

   24 H: l'ora viene indicata nel formato 0-23 ore. Nell'impostazione della data corrente e della data di nascita, il giorno viene impostato prima del mese (gg.mm).
   - Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare le **ore**. Premere OK.
   - Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare i **minuti**. Premere OK.

6. **Data**: utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare il mese (**mm**) o il giorno (**gg**). Premere OK.
   - Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare il giorno (**gg**) o il mese (**mm**). Premere OK.
   - Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare l'anno (**aa**). Premere OK.
7. **Unitá:** utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare chilogrammi e centimetri (**KG/CM**) o libbre e piedi (**LB/FT**). Premere OK.

Nota: *la selezione dell'unità di misura interessa anche la visualizzazione delle calorie. Se si seleziona l'opzione lb/ft, le calorie vengono visualizzate come Cal. Se si seleziona l'opzione kg/cm, le calorie vengono visualizzate come kcal.*

8. **Peso:** utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare il peso. Premere OK.

Nota: *in caso di errore, è possibile modificare l'unità selezionata premendo il pulsante Light senza rilasciare.*

9. **Altezza:** utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare l'altezza. Premere OK.

Nota: *se si è selezionata l'opzione lb/ft, occorre dapprima impostare i piedi e quindi i pollici.*

10. **Data nasc.** (Data di nascita): utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare il mese (**mm**) o il giorno (**gg**). Premere OK.
    - Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare il giorno (**gg**) o il mese (**mm**). Premere OK.
    - Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare l'anno (**aa**). Premere OK.
11. **Sesso:** utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare il genere **MASCHIO** o **FEMMINA**. Premere OK.
12. Viene visualizzato **IMPOST**. **OK?** (Impostazioni OK?) Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **SI** o **NO**. Premere OK.
    Se si seleziona Si, le impostazioni vengono accettate e si può iniziare a utilizzare il Polar Cardiofrequenzimetro.
    Se si seleziona No, è possibile modificare le impostazioni di base. Premere il pulsante Back fino a visualizzare l'impostazione da modificare.

1.4 MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Per misurare la frequenza cardiaca, è necessario indossare il trasmettitore.

La codifica della frequenza cardiaca riduce le interferenze da parte di altri cardiofrequenzimetri che si trovano nelle vicinanze. Per garantire una corretta ricerca del codice e un corretto monitoraggio della frequenza cardiaca, la distanza tra l'unità da polso e il trasmettitore non deve essere superiore ad 1 metro/ 3 piedi dal trasmettitore. Verificare di non essere in prossimità di altri utilizzatori di cardiofrequenzimetri né di fonti di disturbi elettromagnetici (per ulteriori informazioni sulle interferenze, fare riferimento alla sezione Precauzioni).

1. Inumidire il tessuto dell'elastico (area degli elettrodi) con acqua corrente. Assicurarsi che sia ben inumidito.

2. Agganciare il connettore all'elastico. Collegare la lettera **L** del connettore alla parola **LEFT** dell'elastico e chiudere il fermaglio.

3. Regolare la lunghezza dell'elastico, in modo che sia abbastanza stretto senza però dare fastidio. Assicurare l'elastico attorno al petto, appena al di sotto dei pettorali, quindi agganciare il secondo fermaglio.

4. Verificare che le zone degli elettrodi inumiditi aderiscano alla pelle e che il logo Polar del connettore si trovi in posizione dritta e centrale.

5. Indossare l'unità da polso come se fosse un orologio. Nella visualizzazione dell'orologio, premere OK per accedere al menu. Viene visualizzato **Allenam.** (Allenamento). L'unità da polso inizia automaticamente a cercare la frequenza cardiaca. Dopo un massimo di 15 secondi verranno visualizzati la frequenza cardiaca registrata e il simbolo del cuore racchiuso da un bordo ♥. Il bordo intorno al simbolo del cuore indica che la trasmissione della frequenza cardiaca è codificata.
   La frequenza cardiaca viene misurata ma non viene registrata fino a che non si inizia l'allenamento. Per registrare la frequenza cardiaca e altri dati relativi all'allenamento, fare riferimento alla sezione Raggiungere l'obiettivo - Iniziare l'allenamento.

Nota: *se l'unità da polso non riceve la frequenza cardiaca viene visualizzato - - /00. Verificare che gli elettrodi del trasmettitore siano inumiditi e che l'elastico sia sufficientemente stretto. Portare l'unità da polso al petto, vicino al logo del trasmettitore Polar. L'unità da polso inizierà nuovamente a cercare il segnale della frequenza cardiaca.*

2. VERIFICARE IL PROPRIO LIVELLO DI FORMA FISICA - OTTENERE IL PROPRIO OWNINDEX

OwnIndex è il risultato del Polar Fitness Test che consente di ottenere una stima della prestazione aerobica in modo semplice, sicuro e rapido. Il valore OwnIndex si basa su diversi fattori: frequenza cardiaca e variabilità della frequenza cardiaca a riposo, sesso, altezza, peso e auto-valutazione del livello di allenamento. OwnIndex è un valore comparabile al massimo consumo di ossigeno, VO_{2max} (ml/kg/min), un indice comunemente usato per valutare la prestazione aerobica.

Per prestazione aerobica (cardiovascolare) si intende l'efficienza con cui l'apparato cardiovascolare trasporta l'ossigeno all'interno del corpo. Più il cuore è forte e funziona in modo efficiente, migliore è la prestazione aerobica. Una buona prestazione aerobica presenta notevoli vantaggi per la salute. Ad esempio, riduce il rischio di malattie cardiovascolari, ictus e ipertensione. Per migliorare il livello delle prestazioni aerobiche occorre allenarsi in modo regolare per almeno 6 settimane, un lasso di tempo che consente di osservare una variazione significativa dell'OwnIndex. Un individuo meno in forma può osservare progressi ancora più rapidi, mentre per chi possiede già una buona forma fisica è necessario più tempo.

Gli esercizi più indicati per migliorare le prestazioni aerobiche sono quelli che coinvolgono grandi gruppi muscolari, come camminata, corsa, ciclismo, canottaggio, nuoto, pattinaggio e sci di fondo.

Per individuare il proprio livello di forma fisica, si può iniziare a misurare l'OwnIndex un paio di volte nelle prime due settimane, in modo da definire un valore di base. Successivamente, sarà sufficiente ripetere il test una volta al mese, per verificare i progressi effettuati.

Il Polar Fitness Test può essere eseguito da adulti sani.

2.1 ESECUZIONE DEL FITNESS TEST

Nota: *prima di eseguire il Polar Fitness Test è necessario immettere i dati personali e specificare il livello di attività fisica a lungo termine in Impostazioni utente e indossare il trasmettitore.*

L'esecuzione del test richiede 3-5 minuti.

Per ottenere risultati attendibili, devono essere presenti i seguenti requisiti di base:

- Il test può essere condotto dovunque - casa, ufficio, palestra - purché in un ambiente tranquillo. Non ci devono essere rumori che possano distrarre (televisione, radio o telefono), né persone che parlino.
- Se il test viene ripetuto, deve essere condotto sempre nello stesso posto, alla stessa ora del giorno e nello stesso ambiente.
- È necessario essere calmi e rilassati.
- Non consumare un pasto abbondante né fumare nelle 2-3 ore precedenti il test.
- Evitare gli sforzi fisici pesanti, le bevande alcoliche o i farmaci stimolanti il giorno precedente e il giorno stesso del test.
- **Rimanere sdraiati e rilassati** per 1-3 minuti prima di iniziare il test.

1. Nella visualizzazione dell'orologio, premere OK. Viene visualizzato **Allenam.** (Allenamento).
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ fino a visualizzare **Test**. Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **TEST**. Premere OK.

Se non si è impostato il livello di attività fisica a lungo termine in Impostazioni utente, viene visualizzato **Attività**. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **TOP, ALTO, INTERMEDIO** o **BASSO**. Premere OK.
Il livello di attività è una valutazione del livello di attività fisica. Selezionare l'alternativa che meglio descrive la quantità complessiva e l'intensità dell'attività fisica negli ultimi tre mesi.

TOP: Si svolge regolarmente esercizio fisico intenso, almeno 5 volte alla settimana, ad esempio, ci si allena per migliorare le proprie prestazioni a fini competitivi.

ALTO: Si svolge regolarmente esercizio fisico intenso, almeno 3 volte a settimana, ad esempio si percorrono 6-12 miglia/10-20 km a settimana di corsa, o si partecipa a 3-4 lezioni settimanali di ginnastica o aerobica, o si dedicano 2-3 ore a settimana ad attività fisiche simili.

INTERMEDIO: Si pratica regolarmente sport a livello amatoriale, ad esempio si percorrono 3-6 miglia/5-10 km a settimana di corsa, o si partecipa a 1-2 lezioni a settimana di ginnastica o aerobica, o si dedicano 1/2-2 ore a settimana ad attività fisiche simili o si svolge un'attività fisica moderata.

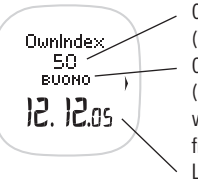
BASSO: Non si pratica regolarmente alcuno sport o attività fisica intensa, ad esempio, si fanno solo saltuariamente allenamenti sufficienti a causare affaticamento e sudorazione.

Il test viene avviato; vengono visualizzati **Fitness Test** e la frequenza cardiaca. L'aumento del numero delle frecce indica che il test è in esecuzione. Restare rilassati. Tenere le braccia distese lungo i fianchi, non muoversi e non parlare con altre persone.

Nota:

- *Se mancano alcune delle impostazioni utente, viene visualizzato il testo **UTENTE IMPOST. MANCANTI** (Impostazioni utente mancanti). Premere OK per completare le impostazioni. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Impostazioni utente.*
- *È possibile annullare il test in qualsiasi momento premendo il pulsante Back. Il testo **Fitness Test fallito** viene visualizzato per alcuni secondi. Il valore OwnIndex più recente non viene sostituito.*
- *Se l'unità da polso non riesce a rilevare la frequenza cardiaca all'inizio o durante il test, il test non viene eseguito correttamente. Verificare che gli elettrodi del trasmettitore siano umidi e che l'elastico sia sufficientemente stretto.*

Al termine del test vengono visualizzate le seguenti informazioni:



OwnIndex corrente (VO_{2max}, ml/kg/min)
Classificazione di forma fisica (per ulteriori informazioni, vedere la sezione Livelli di forma fisica)
La data del test

4. Premere OK. Viene visualizzato il testo **AGG.IMPOST. UTENTE?**
5. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **SI** o **NO**. Premere OK.
   Selezionare No solo se si è misurato il proprio valore VO_{2max} in laboratorio e questo presenta una differenza maggiore di un livello di forma fisica rispetto al risultato OwnIndex. In questo caso, il valore OwnIndex viene salvato solo nel Fitness Test Trend. Se si seleziona Si, il valore OwnIndex viene salvato invece sia nel Fitness Test Trend che nelle impostazioni utente.
6. Per proseguire, visualizzare il Fitness Test Trend oppure premere il pulsante Back senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

2.2 FITNESS TEST TREND

Il Fitness Test Trend contiene i risultati OwnIndex. Nel Fitness Test Trend è possibile visualizzare gli ultimi 47 risultati OwnIndex. Quando la visualizzazione del trend è piena, il nuovo risultato OwnIndex sostituisce il meno recente. Se si desidera salvare i dati più a lungo, trasferire il Fitness Test Trend al servizio Web Polar Fitness Trainer. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Comunicazione di dati.

1. Nella visualizzazione dell'orologio, premere OK.
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ fino a visualizzare **Test**. Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **TREND**. Premere OK.
   Vengono visualizzate le seguenti informazioni:

Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per visualizzare i valori del test.
Premere il pulsante Back senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio oppure continuare dalla sezione successiva, Eliminazione del valore OwnIndex.

Eliminazione del valore OwnIndex

1. Premere il pulsante Light senza rilasciare per iniziare ad eliminare il valore selezionato.
2. Viene visualizzato il testo **ELIMINA VALORE?** Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **SI** o **NO**.
3. Premere OK. L'unità da polso torna alla visualizzazione del Fitness Test Trend.

Livelli di Forma Fisica

Il valore di OwnIndex ottenuto attraverso il Polar Fitness Test è significativo soprattutto se si confrontano i singoli valori e le loro variazioni. OwnIndex può inoltre essere interpretato in base al sesso e all'età del soggetto. Individuare il proprio OwnIndex nella tabella, per confrontare il proprio livello attuale di prestazioni cardiovascolari con quello di persone della stessa età e dello stesso sesso.

	ANNI	1 SCARSO	2 BASSO	3 DISCRETO	4 INTERMEDIO	5 BUONO	6 OTTIMO	7 ELITE
UOMINI	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
DONNE	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

La classificazione si fonda sull'analisi di 62 studi nei quali la misurazione del valore VO_{2max} è stata effettuata in soggetti adulti sani negli Stati Uniti, in Canada ed in sette paesi europei. Riferimento: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

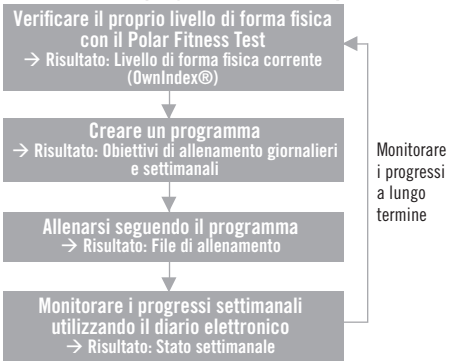
3.1 PROGRAMMA POLAR KEEPS U FIT

Il programma Polar Keeps U Fit si basa sul livello personale di forma fisica corrente e fornisce indicazioni sul volume di attività fisica necessario per raggiungere gli obiettivi di forma personali.

Il programma personalizzato consente di pianificare l'allenamento, sulla base di consigli mirati su durata complessiva dell'allenamento, calorie e durata dell'allenamento alle diverse intensità. Il programma prende in considerazione il livello corrente di forma fisica personale, gli obiettivi personalizzati e il numero di sessioni di allenamento settimanali desiderate. In base a questi valori vengono stabiliti obiettivi di allenamento settimanali e giornalieri. Il programma indica le calorie e i tempi di allenamento settimanali, nonché il numero, la durata e l'intensità delle singole sessioni.

Durante l'allenamento occorre utilizzare il cardiofrequenzimetro e controllare i dati settimanali registrati nel diario elettronico. Con il diario è possibile confrontare i valori di allenamento raggiunti con gli obiettivi settimanali e verificare se si sta progredendo nel modo desiderato. Il menu File mostra informazioni dettagliate sulle sessioni di allenamento. Per monitorare il miglioramento del livello di forma fisica a lungo termine, è possibile eseguire il Polar Fitness Test una volta al mese e confrontare il valore misurato con i valori precedenti tramite la funzione Fitness Test Trend.

Panoramica sul programma Polar Keeps U Fit


Verificare il proprio livello di forma fisica con il Polar Fitness Test
→ Risultato: Livello di forma fisica corrente (OwnIndex®)
Creare un programma
→ Risultato: Obiettivi di allenamento giornalieri e settimanali
Allenarsi seguendo il programma
→ Risultato: File di allenamento
Monitorare i progressi settimanali utilizzando il diario elettronico
→ Risultato: Stato settimanale
Monitorare i progressi a lungo termine

3.1.1 CREAZIONE DI UN PROGRAMMA PERSONALIZZATO

Questa sezione spiega in modo dettagliato come creare un programma personalizzato.

Per poter creare un programma di allenamento accurato, è necessario innanzitutto misurare il proprio livello di forma fisica, come illustrato nella sezione Verificare il proprio livello di forma fisica - ottenere il proprio OwnIndex.

1. Passare alla visualizzazione dell'orologio. Premere OK. Viene visualizzato **Allenam.**
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **Progrm.** (Programma). Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ fino a visualizzare **CARDIO.** Premere OK.
4. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **CREA.** Premere OK.

Nota:

- *Se non si è mai eseguito il Polar Fitness Test o se lo si è eseguito da oltre sei mesi, viene visualizzato un messaggio che indica che non vi è alcun valore OwnIndex e che verrà utilizzato il valore predefinito (**OWNINDEX MANCANTE. USA PREDEFINITO**). Tornare alla visualizzazione dell'orologio premendo il pulsante Back senza rilasciare ed eseguire il Fitness Test, come indicato nella sezione Verificare il proprio livello di forma fisica - ottenere il proprio OwnIndex. In caso contrario, verrà utilizzato il valore OwnIndex (risultato del Polar Fitness Test) predefinito e il volume di allenamento ai diversi livelli di intensità raccomandati non sarà accurato.*
- *Se mancano alcune delle impostazioni di base, viene visualizzato il testo **INIZIA CON IMPOST. BASE**. Premere OK per completare le impostazioni. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Impostazioni di base.*
- *Se si è già creato un programma, viene visualizzato il testo **SOVRASCR. CORRENTE?** (Sovrascrivere quello corrente) Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **SI** per creare un nuovo programma oppure **NO** per annullare la creazione. Premere OK.*

5. **OwnIndex:** stabilire il livello corrente di forma fisica personale influenza il volume di attività fisica consigliato dal programma ai diversi livelli di intensità.
   - Se si è già eseguito un Fitness Test, viene visualizzato il valore OwnIndex più recente.
     Se si è già misurata la propria potenza aerobica massima (VO_{2max}, ml/kg/min) con un test di laboratorio o con un altro test di forma fisica eseguito regolarmente, è possibile impostare il valore OwnIndex utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
6. **Obiettivo:** utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare il livello del programma in base al proprio obiettivo: **OTTIMIZZA, MIGLIORA** o **MANTIENI**. La selezione dell'obiettivo influenza il tempo di allenamento consigliato. Premere OK.

Ottimizza
Selezionare Ottimizza se si desidera ottimizzare il proprio livello di prestazioni aerobiche. Selezionare Ottimizza se ci si è allenati in modo regolare per un minimo di 10-12 settimane e se si è disposti ad allenarsi quasi tutti i giorni. Il programma consiglia di allenarsi per circa cinque ore la settimana, in 4-6 sessioni.
Migliora
Selezionare Migliora se si desidera migliorare il proprio livello di prestazioni aerobiche e si è disposti ad allenarsi regolarmente. Il programma consiglia di allenarsi per circa tre ore la settimana, in 3-5 sessioni.
Mantieni
Selezionare Mantieni se si desidera mantenere il proprio livello di prestazioni aerobiche. Se non ci si è allenati recentemente, è consigliabile iniziare con l'opzione Mantieni, che potrebbe anche consentire di migliorare il livello di forma fisica. Il programma consiglia di allenarsi per circa un'ora e mezza la settimana, in due o tre sessioni di allenamento.

7. **N°. allen.** (totale allenamento): in base al valore OwnIndex e all'obiettivo impostato, l'unità da polso consiglia il numero di sessioni di allenamento settimanali. Il cursore ▶ mostra il valore consigliato.
   Se lo si desidera, è possibile modificare questo valore con i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
8. Dopo pochi secondi, l'unità da polso visualizza il testo **PROGRAM PERSON.** (Programma personalizzato) e gli obiettivi di allenamento settimanali.
   Per visualizzare i propri obiettivi, fare riferimento alla sezione Obiettivi di allenamento settimanali. In alternativa, è possibile tornare alla visualizzazione dell'orologio premendo il pulsante Back senza rilasciare.

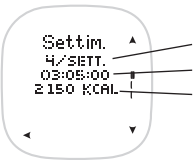
3.1.2 VISUALIZZAZIONE E MODIFICA DEL PROGRAMMA

Questa sezione spiega come visualizzare e modificare il proprio programma Keeps U Fit.

1. Nella visualizzazione dell'orologio, premere OK. Viene visualizzato **Allenam.**
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **Progr.** (Programma). Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ fino a visualizzare **CARDIO.** Premere OK.
4. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **MODIFICA.** Premere OK.

Nota: *se non si è ancora creato un programma, viene visualizzato il testo* ***Vuoto****. L'unità da polso ricorda che occorre dapprima creare un programma. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Impostare il proprio obiettivo - creare il programma di allenamento.*

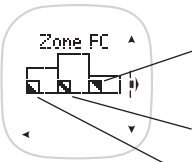
Obiettivi di Allenamento Settimanali



Obiettivi Settimanali
Obiettivo di allenamento totale settimanale (numero di sessioni)
Durata desiderata dell'allenamento totale settimanale
Obiettivo di calorie totali da bruciare durante l'allenamento settimanale (Cal/kcal)

Premere il pulsante ▼ per proseguire.

Zone Frequenza Cardiaca Settimanali: l'obiettivo settimanale di tempo di allenamento è suddiviso in tre diversi livelli di intensità: **Leggero, Intermedio** e **Pesante**, a seconda dell'obiettivo selezionato nel programma.



Pesante
Intermedio
Leggero

L'altezza dell'indicatore indica il livello di intensità dell'obiettivo di allenamento.

Leggero

Allenarsi con un livello di intensità Leggero* (60-70% FC_{max}) consente di migliorare forma fisica e salute. Migliora inoltre la resistenza di base e consente il recupero dopo un allenamento più intenso.

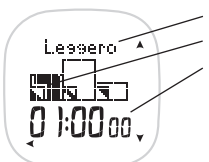
Intermedio

Allenarsi con un livello di intensità Intermedio (70-80% FC_{max}) è particolarmente efficace per migliorare le prestazioni aerobiche. Tutti i programmi includono un allenamento a questo livello di intensità.

Pesante

Il livello di intensità Pesante (80-90% FC_{max}) è riservato per periodi di allenamento relativamente brevi ad alta intensità. Allenarsi a questo livello di intensità provoca respiro pesante, affaticamento muscolare, spossatezza; aumenta inoltre la capacità di prestazione massima. Solo i programmi Ottimizza e Migliora includono un allenamento a questo livello di intensità.

Premere OK per visualizzare gli obiettivi di durata dell'allenamento ai diversi livelli di intensità.



Livello di intensità
Indicatore grafico del livello di intensità evidenziato
Obiettivo di durata dell'allenamento al livello di intensità selezionato

Per visualizzare le informazioni relative agli altri livelli di intensità, utilizzare i pulsanti ▲ / ▼.
Premere il pulsante Back per tornare alla visualizzazione Zone frequenza cardiaca settimanali.
Premere il pulsante ▼ per proseguire.

**La definizione di Polar di intensità dei limiti di frequenza cardiaca individuali è mutuata dalle raccomandazioni delle autorità scientifiche internazionali sull'allenamento, secondo cui l'intensità leggero può essere inferiore del 60% della frequenza cardiaca massima.*

Obiettivi Delle Sessioni Di Allenamento

Nella visualizzazione dell'orologio, ripetere le operazioni 1-4 descritte a pagina 24 e premere i pulsanti ▲ /▼ fino a visualizzare Allenamenti settimanali.

Settim. Allenam. (Allenamenti settimanali): a seconda del totale di allenamento selezionato, il tempo di allenamento settimanale è suddiviso in sessioni individuali di durata differente. Le sessioni di allenamento sono definite **BREVE, MEDIO** e **LUNGO** a seconda della durata dell'allenamento.

La visualizzazione **Allenamenti settimanali** mostra un riepilogo delle sessioni di allenamento settimanali, con il numero delle sessioni di allenamento visualizzate in base alla durata. Per visualizzare gli obiettivi per ogni sessione di allenamento, premere OK.

La visualizzazione **Allenam.** mostra l'ordine di prestazione consigliato per le sessioni di allenamento. Utilizzare i pulsanti ▲ /▼ per selezionare la sessione di allenamento desiderata.
In alternativa, selezionare **AGGIUNGI** per includere una sessione di allenamento aggiuntiva nel programma. Premere OK.

Aggiunta di una sessione di allenamento nel programma

Se si seleziona AGGIUNGI, regolare la durata dell'allenamento (**Durata**).

1. Regolare le ore utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
2. Regolare i minuti utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
3. L'unità da polso visualizza il testo **CALOR ALLEN. AGGIORN.** (Aggiornamento calorie allenamento). L'obiettivo di calorie di allenamento viene calcolato automaticamente e l'unità da polso visualizza gli obiettivi della sessione aggiunta.

Nota: *la sessione di allenamento aggiunta viene automaticamente inserita negli obiettivi di allenamento settimanali e gli obiettivi di zona di frequenza cardiaca di questa sessione vengono calcolati in base agli obiettivi di zona di frequenza cardiaca settimanali.*

Obiettivi delle sessioni di allenamento:

Nome allenamento/Obiettivi
Obiettivo di durata dell'allenamento
Obiettivo di calorie da bruciare durante questa sessione di allenamento (Cal/kcal)

Premere il pulsante ▼ per proseguire.
In alternativa, premere OK per modificare gli obiettivi delle sessioni di allenamento e passare alla sessione Modifica degli obiettivi di allenamento.
In alternativa, premere il pulsante Light senza rilasciare per eliminare la sessione di allenamento e passare alla sezione Eliminazione di una sessione di allenamento.

Obiettivi di zona di frequenza cardiaca: Ogni singola sessione di allenamento è suddivisa in tre diversi livelli di intensità: Leggero, Intermedio e Pesante.
Premere OK per visualizzare gli obiettivi delle sessioni di allenamento in base ai diversi livelli di intensità.

Livello di intensità
Obiettivo di durata dell'allenamento al livello di intensità selezionato. L'obiettivo di durata dell'allenamento a diversi livelli di intensità varia a seconda del tipo di allenamento selezionato.

Per visualizzare le informazioni relative agli altri livelli di intensità, utilizzare i pulsanti ▲ / ▼.
Premere il pulsante Back per tornare alla visualizzazione delle zone di frequenza cardiaca.
In alternativa, premere OK per modificare gli obiettivi di durata dei diversi livelli di intensità e passare alla sezione Modifica degli obiettivi di allenamento.

Modifica degli obiettivi di allenamento

1. Viene visualizzato il testo **MODIFICA DURATA?** Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **SI** o **NO**. Premere OK.
   Se si seleziona Si, le ore iniziano a lampeggiare. Se si seleziona No, l'unità da polso torna alla visualizzazione degli obiettivi.
2. Regolare le ore utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
3. Regolare i minuti utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
4. L'unità da polso visualizza il testo **CALORIE ALLEN. AGGIORN.** L'obiettivo di calorie di allenamento viene aggiornato automaticamente e l'unità da polso torna alla visualizzazione degli obiettivi.

Nota: *se si modificano gli obiettivi dell'allenamento, l'unità da polso controlla automaticamente la durata dell'allenamento e, se necessario, cambia il tipo di allenamento. Contemporaneamente vengono aggiornati automaticamente gli obiettivi di allenamento settimanali.*

Eliminazione di una sessione di allenamento

Per eliminare la sessione di allenamento selezionata, premere il pulsante Light senza rilasciare nella visualizzazione degli obiettivi della sessione di allenamento.

1. Viene visualizzato il testo **ELIMINA EXERCISE?** (Elimina Allenamento). Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **SI** o **NO**. Premere OK.
2. Se si seleziona Yes, l'unità da polso visualizza il testo **SEI SICURO?**. Se non si desidera eliminare la sessione di allenamento, selezionare **NO**.
   Selezionare **SI** per eliminare il file. Premere OK. Nota: le sessioni di allenamento eliminate non possono essere ripristinate.
3. Se si seleziona Si, l'unità da polso torna alla visualizzazione dell'allenamento. Premere il pulsante Back per tornare alla visualizzazione degli allenamenti settimanali.
   Se si sono modificati gli obiettivi dell'allenamento o si sono eliminate sessioni di allenamento, gli obiettivi settimanali vengono aggiornati automaticamente.
   L'unità da polso conferma l'aggiornamento del programma e viene visualizzato il testo **OBIETTIVI ALLENM. AGGIORN.** (Aggiornamento obiettivi programma).

3.1.3 IMPOSTAZIONI DEL PROGRAMMA

Il menu delle impostazioni del programma consente di attivare la funzione OwnZone (determinazione automatica della target zone) e di attivare e disattivare il programma, nonché di rinominare gli allenamenti del programma.

1. Passare alla visualizzazione dell'orologio. Premere OK. Viene visualizzato **Allenam.**
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **Progrm.** (Programma). Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ fino a visualizzare **CARDIO.** Premere OK.
4. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **IMPOST.** Premere OK.

Nota: *se si seleziona Impost. e non si è ancora creato un programma, viene visualizzato il testo* ***Vuoto****. È dapprima necessario creare un programma. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Impostare il proprio obiettivo - Creare il programma di allenamento.*

5. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **OWNZONE, RINOMINA** o **ON/OFF** (Attiva/Disattiva). Premere OK.

Attivazione o disattivazione della funzione OwnZone

La funzione OwnZone determina automaticamente la target zone all'inizio dell'allenamento. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione OwnZone.

Premere i pulsanti ▲ / ▼ per attivare **(ON)** o disattivare **(OFF)** la OwnZone. Premere OK.
Nota: *la selezione della funzione OwnZone influisce su tutti gli allenamenti del programma.*

Rinominazione delle sessioni di allenamento

È possibile rinominare ogni sessione di allenamento utilizzando un nome composto da otto caratteri. I caratteri disponibili sono: 0-9, spazio, A-Z, a-z, - % / ( ) * + . : ?

Premere i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare la sezione di allenamento da rinominare. Premere OK.

- La lettera che può essere modificata è sottolineata e lampeggiante. Per cambiarla, premere i pulsanti ▲ / ▼.
- Premere OK per accettare la lettera selezionata.
- Premere Back per passare a una lettera impostata in precedenza.
- Tenere premuto OK, se non si desidera modificare le altre lettere.
- Al termine, premere OK.

Attivazione e disattivazione del programma

Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per attivare **(ON)** o disattivare **(OFF)** il programma. Premere OK.

Nota: *se si disattiva il programma, gli obiettivi di allenamento non compariranno nella visualizzazione del diario e non sarà possibile selezionare le sessioni di allenamento del programma nel menu di allenamento (Allenam.). Anche quando è disattivato, il programma resta memorizzato nell'unità da polso. Per utilizzarlo nuovamente è sufficiente riattivarlo.*

Premere il pulsante Back senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

3.1.4 AGGIORNAMENTO DEL PROGRAMMA

Vi sono due modi per modificare il programma Keeps U Fit: modificare le sessioni di allenamento del programma corrente o creare un nuovo programma.

Se fin dall'inizio si ritiene che alcune delle sessioni di allenamento siano troppo difficili o troppo semplici, è possibile modificare gli obiettivi delle sessioni di allenamento. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Visualizzazione e modifica del programma.

È possibile creare un nuovo programma se:

- si è portato a termine il programma come pianificato e si è raggiunto almeno il successivo livello di forma fisica
- il programma creato non consente di migliorare la forma fisica
- il programma creato sembra troppo difficile o troppo facile
- vi sono problemi nello svolgere il programma o la situazione è cambiata. (ad esempio, è possibile dedicare più tempo all'allenamento e si desidera migliorare la propria forma fisica invece di limitarsi al mantenimento).

3.2 POLAR BODY WORKOUT

Polar Body Workout™ è la guida all'allenamento di forza (resistenza). È possibile creare e modificare un allenamento corporeo con l'unità da polso e seguire i progressi durante l'allenamento. In base alle impostazioni dell'utente, l'unità da polso fornisce un allenamento corporeo predefinito con esercizi, il totale delle serie, le ripetizioni e i pesi consigliati. L'allenamento corporeo predefinito include dieci esercizi diversi.

L'allenamento corporeo predefinito dell'unità da polso è un eccellente punto di partenza se non si ha alcuna esperienza in allenamento di forza. In tal caso, incominciare con l'esecuzione dell'allenamento predefinito due volte circa alla settimana per tre mesi. Iniziare con i pesi più leggeri e passare a quelli più pesanti quando si è in grado di sopportare uno sforzo maggiore continuando a mantenere la tecnica corretta. Se il numero di ripetizioni consigliate è 8-12, cercare di trovare i pesi con i quali è possibile eseguire 10 ripetizioni impiegando una buona tecnica.

È possibile modificare l'allenamento predefinito eliminando e aggiungendo gli esercizi da un totale di 17 esercizi diversi. Il numero massimo di esercizi in un allenamento è 14. Dopo aver eseguito l'allenamento corporeo predefinito per circa tre mesi, cambiare l'allenamento aggiungendo ed eliminando gli esercizi.

Per ulteriori informazioni sulla modalità di esecuzione degli esercizi, vedere la scheda Polar. Dopo aver modificato il proprio allenamento corporeo, è possibile stampare una scheda personalizzata dal sito www.PolarFitnessTrainer.com.

Nota: *le ripetizioni e il peso sono visualizzati solo nel modo di registrazione Allenam. Gli esercizi e le ripetizioni predefiniti sono uguali per tutti, il peso è calcolato in base al peso corporeo e al sesso.*

3.2.1 CREAZIONE DELL'ALLENAMENTO CORPOREO

1. Iniziare con la visualizzazione dell'orologio. Premere OK. Viene visualizzato **Allenam.**
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **Progr.** Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **CORPO.** Premere OK.
4. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **CREA.** Premere OK.
5. L'unità da polso visualizza **PROGRAMMA CORPO** e gli obiettivi dell'allenamento corporeo in pochi secondi.

Se si desidera visualizzare gli obiettivi dell'allenamento corporeo, continuare dalla sezione Obiettivi dell'allenamento corporeo nella pagina successiva. In alternativa, tornare alla visualizzazione dell'orologio tenendo premuto il pulsante Back.

Nota:

- *Se mancano alcune delle impostazioni di base, viene visualizzato il testo **INIZIA CON IMPOST. BASE**. Premere OK per completare le impostazioni. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Impostazioni di base.*
- *Se si è già creato un allenamento corporeo, viene visualizzato il testo **SOVRASCR. CORRENTE?** Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **SI** per creare un nuovo allenamento corporeo oppure **NO** per annullare la creazione. Premere OK.*
- *Se è stato creato anche un programma Polar Keeps U Fit, l'obiettivo di durata dell'allenamento corporeo, le calorie e il totale di un allenamento vengono aggiunti agli obiettivi di allenamento settimanali. È possibile visualizzare gli obiettivi settimanali nel Diario.*

3.2.2 VISUALIZZAZIONE E MODIFICA DELL'ALLENAMENTO CORPOREO

Questa sezione illustra come visualizzare e modificare l'allenamento corporeo.

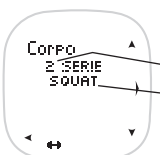
1. Nella visualizzazione dell'orologio, premere OK. Viene visualizzato **Allenam.**
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **Progr.** Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **CORPO.** Premere OK.
4. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **MODIFICA.** Premere OK.

Nota: *se non si è ancora creato un allenamento corporeo, viene visualizzato il testo* ***Vuoto.*** *Creare dapprima l'allenamento corporeo. Per ulteriori informazioni, vedere la sezione Creazione dell'allenamento corporeo.*

Obiettivi dell'allenamento corporeo

Gli esercizi di allenamento corporeo nell'ordine di prestazioni consigliato s'alternano con la visualizzazione delle informazioni sugli esercizi.

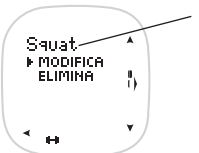
Esercizi di allenamento corporeo
Il cursore mostra l'esercizio selezionato
Totale delle serie
Gruppo muscolare



Informazioni sull'esercizio selezionato
Totale delle serie
Nome dell'esercizio

Nell'allenamento corporeo, il corpo viene suddiviso in sei gruppi muscolari: gambe, pettorali, deltoidi (delt.), dorsali, braccia e addome (addominali).

5. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare l'esercizio. Premere OK. In alternativa, selezionare **AGG. RIP.** per includere un esercizio aggiuntivo nell'allenamento corporeo. Premere OK e continuare dalla sezione Aggiunta di un esercizio.



Nome dell'esercizio selezionato

6. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **MODIFICA** o **ELIMINA.** Premere OK.

Modifica del totale delle serie

Se ci si trova nella visualizzazione dell'orologio, ripetere i punti 1-6.

7. **Serie:** utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per regolare il totale delle serie (1-3). Premere OK.

L'unità da polso visualizza **SERIE AGGIORN.** e torna all'elenco degli esercizi.

Eliminazione di un esercizio

Se ci si trova nella visualizzazione dell'orologio, ripetere i punti 1-6.

7. Viene visualizzato il testo **ELIMINARE ESERCIZIO?** Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **SI** o **NO**. Premere OK.

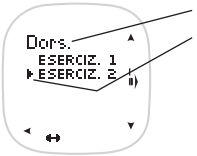
Se si seleziona Sì, l'unità da polso visualizza **ESERCIZIO ELIMINATO** e torna all'elenco degli esercizi.

Aggiunta di un esercizio

Se ci si trova nella visualizzazione dell'orologio, ripetere i punti 1-5.

6. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare il gruppo muscolare **GAMBE, PETT., DELT., DORS., BRAC.** o **ADD.** Premere OK.

L'elenco degli esercizi disponibili s'alterna con il nome dell'esercizio selezionato.



Gruppo muscolare
Il cursore mostra l'esercizio selezionato

Nome dell'esercizio selezionato

7. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare l'esercizio desiderato. Premere OK.
8. **Serie:** utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per regolare il totale delle serie. Premere OK.

L'unità da polso visualizza **ESERCIZIO AGGIUNTO** e torna all'elenco degli esercizi.

Nota: *un esercizio può esistere una sola volta nell'allenamento corporeo. Se l'allenamento include il numero massimo di esercizi (14) o tutti gli esercizi del gruppo muscolare selezionato, viene visualizzato il testo* ***IMPOSSIBILE AGGIUNGERE.*** *Per potere aggiungere un esercizio all'allenamento corporeo, eliminare alcuni degli esercizi esistenti.*

Dopo aver modificato l'allenamento corporeo, premere il pulsante Back per tornare al menu Progr., l'unità da polso conferma le modifiche apportate visualizzando il testo **PROGRAMMA CORPO AGGIORN.**
Tenere premuto il pulsante Back per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

3.2.3 IMPOSTAZIONI DELL'ALLENAMENTO CORPOREO

Nelle impostazioni dell'allenamento corporeo, è possibile attivare o disattivare l'allenamento corporeo e rinominarlo.

1. Iniziare con la visualizzazione dell'orologio. Premere OK. Viene visualizzato **Allenam.**
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **Progr.** Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **CORPO.** Premere OK.
4. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **IMPOST.** Premere OK.
5. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **RINOMINA** o **ON/OFF.** Premere OK.

Nota: *se si seleziona Impost. e non si è ancora creato un allenamento corporeo, viene visualizzato il testo* ***Vuoto.*** *L'unità da polso ricorda che occorre dapprima creare un allenamento corporeo. Per ulteriori informazioni, vedere la sezione Creazione dell'allenamento corporeo.*

Ridenominazione dell'allenamento corporeo

È possibile rinominare l'allenamento corporeo utilizzando un nome composto da otto caratteri.
I caratteri disponibili sono: 0-9, spazio, A-Z, a-z, - % / ( ) * + . : ?

- La lettera che può essere modificata è sottolineata e lampeggiante. Per cambiarla, utilizzare i pulsanti ▲ / ▼.
- Premere OK per accettare la lettera selezionata.
- Premere Back per passare a una lettera impostata in precedenza.
- Tenere premuto OK se non si desidera modificare le altre lettere.
- Al termine, premere OK.

Attivazione o disattivazione dell'allenamento corporeo

Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼per attivare o disattivare (**ON** o **OFF**) l'allenamento corporeo. Premere OK.
Nota: *se si disattiva l'allenamento corporeo, non è possibile selezionarlo nel menu Allenam. Anche quando è disattivato, l'allenamento corporeo resta memorizzato nell'unità da polso. Per utilizzarlo nuovamente è sufficiente riattivarlo.*

Tenere premuto il pulsante Back per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

4. RAGGIUNGERE L'OBIETTIVO - INIZIARE L'ALLENAMENTO

Nel menu di allenamento è possibile visualizzare e registrare le informazioni sull'allenamento, quali frequenza cardiaca, durata dell'allenamento e consumo energetico.

4.1 AVVIO DELLA REGISTRAZIONE DELL'ALLENAMENTO

1. Indossare il trasmettitore come descritto nella sessione Misurazione della frequenza cardiaca. Quando si indossa il trasmettitore durante una sessione di allenamento, l'unità da polso calcola automaticamente il numero di calorie bruciate, nonché le altre informazioni sull'allenamento, sulla base della frequenza cardiaca.
2. Passare alla visualizzazione dell'orologio. Premere OK.
3. Viene visualizzato **Allenam.** L'unità da polso inizia automaticamente a cercare la frequenza cardiaca. Premere OK.
4. Nella riga superiore vengono visualizzati alternativamente **Allenam.** e il nome della successiva sessione di allenamento. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **AVVIO**.
   Premere OK per avviare la registrazione della sessione di allenamento. Il tempo dell'allenamento inizia a essere calcolato.

   In alternativa, se si desidera eseguire sessioni di allenamento diverse da quelle visualizzate nella riga superiore, premere i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **IMPOST.** Premere OK.
   Premere i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **ALLENAM.** Premere OK.
   Premere i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare la sessione di allenamento da eseguire, quindi OK finché non inizia la sessione di allenamento e il calcolo del tempo dell'allenamento.

- Se viene visualizzato **OwnZone**, fare riferimento alla sezione OwnZone.
- Se si desidera ignorare la determinazione della OwnZone® e utilizzare la OwnZone individuata in precedenza, premere OK. In questo caso, se non si è individuata la OwnZone in precedenza, vengono utilizzati i limiti di frequenza cardiaca basati sull'età.
- Se è stato selezionato un allenamento del programma, ma non si desidera determinare la OwnZone, disattivare la funzione OwnZone nelle impostazioni del programma prima di iniziare l'allenamento. In alternativa, se è stato selezionato l'allenamento manuale, è possibile cambiare le impostazioni dei limiti FC nelle impostazioni di allenamento.
- Se mancano alcune delle impostazioni di base, viene visualizzato il testo **INIZIA CON IMPOST. BASE**. Premere OK per completare le impostazioni. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Impostazioni di base.

4.2 FUNZIONI CHE È POSSIBILE USARE DURANTE L'ALLENAMENTO

Nota: *i dati dell'allenamento verranno salvati solo se il cronometro è stato in funzione per più di un minuto.*

Verifica dell'ora

Portare l'unità da polso vicino al logo del trasmettitore Polar. Vengono visualizzati l'ora e il valore corrente della frequenza cardiaca.

Controllo delle informazioni di allenamento

Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per visualizzare le seguenti opzioni:

Allenam. (Allenamento)
Durata dell'allenamento
La frequenza cardiaca è visualizzata come battiti al minuto (bpm) o come percentuale della frequenza cardiaca massima (%FC_{max}), a seconda delle impostazioni. Il simbolo ♥ della freccia visualizzato accanto al simbolo indica che ci si trova al di sotto ⇧ o al di sopra ⇩ della propria target zone (limiti di frequenza cardiaca impostati).

Calorie (visualizzate come Cal/kcal, a seconda del tipo di unità impostato)
Le calorie bruciate fino al momento corrente.

Il calcolo delle calorie Polar mostra il consumo energetico durante l'allenamento. È possibile utilizzare la funzione per impostare obiettivi di allenamento giornalieri e settimanali come calorie (Cal/kcal), indipendentemente dal programma Polar Keeps U Fit. È possibile monitorare il consumo energetico verificando le calorie relative a una sessione di allenamento, le calorie complessive settimanali o le calorie totali per il numero di sessioni di allenamento desiderato.

In zona (visualizzato se Limiti FC è attivo)
Il simbolo è visualizzato, se la OwnZone viene individuata correttamente
Tempo di allenamento trascorso entro i limiti di frequenza cardiaca stabiliti
I limiti di frequenza cardiaca stabiliti espressi come bpm o %FC_{max}, a seconda delle impostazioni.
Il simbolo si sposta verso sinistra o verso destra, a seconda della frequenza cardiaca registrata. Se il simbolo non è visibile, la frequenza cardiaca è al di sotto o al di sopra dei limiti impostati. Viene attivato l'allarme, se l'allarme dei limiti è attivo.

Zone FC (viene visualizzato se si è selezionato l'allenamento del programma)
Il tempo trascorso nel livello di intensità attuale.
Il simbolo del livello di intensità mostra il livello in cui ci si trova.
L'indicatore relativo al livello di intensità è evidenziato, se si rientra nella target zone.

Obiettivi allenamento (non visualizzato se è selezionato l'allenamento manuale)
Nome allenamento
Obiettivo di durata dell'allenamento
Obiettivo di calorie (Cal/kcal)

Nota: *la target zone viene automaticamente definita in base agli obiettivi di allenamento del programma. Quando l'obiettivo di tempo di allenamento del programma è raggiunto, i limiti di frequenza cardiaca vengono modificati. Per esempio, se l'allenamento include sia il livello di intensità intermedio che quello difficile, il limite inferiore viene inizialmente definito in base al livello intermedio e, poi, cambiato in livello difficile dopo aver completato il livello intermedio. Quando è stato completato il tempo di allenamento target in tutti i livelli, i limiti vengono modificati in limiti facili.*

Allenam. Corpo (testo visualizzato se è selezionato l'allenamento corporeo) Premere OK per iniziare l'allenamento corporeo.

Gli esercizi di allenamento corporeo nell'ordine di prestazioni consigliato s'alternano con la visualizzazione delle informazioni sugli esercizi.

Esercizi di allenamento corporeo

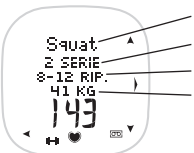
Il cursore mostra l'esercizio selezionato
Totale delle serie
Gruppo muscolare

Informazioni sull'esercizio selezionato

Totale delle serie
Nome dell'esercizio

Premere OK per iniziare l'esecuzione del primo esercizio. In alternativa, utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare l'esercizio desiderato. Premere OK.

Vengono visualizzate le seguenti informazioni:



Nome dell'esercizio
Totale delle serie
Ripetizioni
Peso (libbre/chilogrammi). Se il peso consigliato dall'unità da polso non è adatto, premere i pulsanti ▲ / ▼ per modificarlo. Premere OK.

Nota: *se si modifica il peso, alla successiva esecuzione dell'allenamento l'unità da polso consiglia lo stesso peso utilizzato in precedenza.*

Eseguire le serie dell'esercizio. Ricordarsi di recuperare 2-3 minuti tra una serie e l'altra. È possibile utilizzare la funzione Heart Touch per verificare l'ora e seguire il tempo di recupero.

Quando tutte le serie dell'esercizio sono state completate, premere OK.
Il nome dell'esercizio e il testo **COMPLETATO** sono visualizzati per un attimo, l'unità da polso torna all'elenco degli esercizi.
Dopo aver completato la serie, l'esercizio viene rimosso dall'elenco degli esercizi.

In alternativa, se non si desidera eseguire tutte le serie in una volta, premere il pulsante Back e selezionare l'esercizio successivo.

Dopo aver completato tutti gli esercizi e le relative serie, viene visualizzato il testo **Allenam. Corpo compl.**
È possibile continuare l'allenamento seguendo altre informazioni sull'allenamento utilizzando i pulsanti ▲ / ▼.
In alternativa, premere il pulsante Back per interrompere la registrazione dell'esercizio.

Modifica delle informazioni di allenamento visualizzate

Nelle visualizzazioni Allenam. e Calorie è possibile modificare i dati della riga superiore e personalizzare la visualizzazione premendo il pulsante ▲ senza rilasciare.

Durata dell'allenamento

Ora

Calorie (Cal/kcal)

Segmenti di forma fisica - Ciascuno rappresenta 10 minuti trascorsi entro i limiti di frequenza cardiaca stabiliti (target zone), per un totale di un'ora (sei segmenti).

Calorie (Cal/kcal)

Ora

Durata dell'allenamento

Segmenti di forma fisica

Attivazione dell'illuminazione del display

Premere il pulsante Light per illuminare il display per alcuni secondi.
Dopo aver illuminato il display una volta durante l'allenamento, viene visualizzato il simbolo del modo notte (◐). Il display si illumina automaticamente alla pressione di qualsiasi pulsante, così come quando si porta l'unità da polso vicino al logo Polar sul trasmettitore, fino all'interruzione della registrazione dell'allenamento.

Attivazione e disattivazione del blocco

Premere il pulsante Light senza rilasciare per bloccare o sbloccare tutti i pulsanti, ad eccezione del pulsante Light. Viene visualizzato **PULSANTI BLOCCATI** o **PULSANTI SBLOCCATI**.

Sospensione dell'allenamento

È possibile sospendere la registrazione dell'allenamento, ad esempio quando ci si interrompe per bere o per altri motivi.

1. Premere il pulsante Back. Viene visualizzata la frequenza cardiaca corrente. La registrazione è stata sospesa (pausa). Il simbolo ▭ viene sostituito dal simbolo ⏺.
2. Selezionare **CONTINUA** utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK per continuare a registrare l'allenamento.

Modifica delle impostazioni durante l'allenamento

È possibile modificare le impostazioni durante la registrazione dell'allenamento oppure sospendere la registrazione per modificare le impostazioni.

1. Per modificare le impostazioni senza sospendere la registrazione dell'allenamento, premere OK senza rilasciare. In alternativa, per sospendere la registrazione, premere il pulsante Back e selezionare **IMPOSTAZ.** (Impostazioni) utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
2. Vengono visualizzate le opzioni **ALLARM. FC, LIMITI FC** e **VISTA FC**. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare Allarme FC, Limiti FC o Vista FC. Premere OK.

   Allarme FC: selezionare **VOL 2** (alto), **VOL 1** (basso) o disattivare l'allarme (**OFF**) utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
   Limiti FC: se si sta utilizzando l'allenamento manuale e la OwnZone o i limiti FC automatici, utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **DIFFICILE, INTERMEDIO, FACILE** o **BASE**. Premere OK. I limiti vengono visualizzati per alcuni secondi.
   Se si utilizzano, invece, i limiti manuali o l'allenamento del programma o l'allenamento corporeo, vengono visualizzati per alcuni secondi i limiti di frequenza cardiaca stabiliti.
   Vista FC: selezionare **FC** (battiti al minuto) o **FC%** (percentuale della frequenza cardiaca massima) utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
   Al termine delle modifiche, l'unità da polso torna nel modo di allenamento o nel modo di sospensione dell'allenamento.

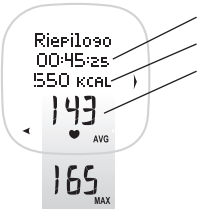
Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Impostazione di allenamento.

Nota: *se non si preme alcun pulsante entro un minuto, l'unità da polso passa in modalità di allenamento o di sospensione allenamento.*

4.3 INTERRUZIONE DELL'ALLENAMENTO

1. Premere il pulsante Back. Viene visualizzata la frequenza cardiaca corrente. La registrazione dell'allenamento viene sospesa e viene visualizzato il simbolo ▭.
2. Selezionare **ESCI** utilizzando i pulsanti ▲ / ▼ e premere OK.

Viene visualizzato il **riepilogo** dell'allenamento.



Durata dell'allenamento (hh.mm.ss)
Calorie bruciate durante l'allenamento (Cal/kcal)
Vengono visualizzate alternativamente la frequenza cardiaca massima (max) e media (avg) della sessione di allenamento (bpm/%FC_{max})

3. Premere OK per accedere al menu Allenam. oppure premere il pulsante Back senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

Nota:

- *Se dopo aver sospeso la registrazione dell'allenamento e aver tolto il trasmettitore dal petto si dimentica di interrompere la misurazione della frequenza cardiaca, l'unità da polso torna automaticamente alla visualizzazione orologio dopo cinque minuti.*
- *Per informazioni sulla cura del trasmettitore dopo l'allenamento, fare riferimento al capitolo Cura e manutenzione.*

4.4 IMPOSTAZIONI DI ALLENAMENTO

Nel menu delle impostazioni di allenamento, è possibile visualizzare e modificare le impostazioni utilizzate durante l'allenamento.

1. Passare alla visualizzazione dell'orologio. Premere OK.
2. Viene visualizzato **Allenam.** Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **IMPOST.** (Impostazioni). Premere OK.
4. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **ALLENAM**. o **ALLARM. FC** o **VISTA FC**. Premere OK.

Nota: *se è stato disattivato il programma Keeps U Fit e l'allenamento corporeo o non sono stati creati, vengono visualizzati* ***ALLARM. FC, LIMITI FC*** *e* ***VISTA FC.*** *Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare Allarme FC, Limiti FC e Vista FC. Premere OK. Ignorare i passaggi in Selezione dell'allenamento e continuare da Impostazione dell'allarme FC.*

Selezione dell'allenamento

Viene visualizzato il testo **Allenam.**, con le sessioni di allenamento del programma, nell'ordine di prestazione consigliato. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare una delle sessioni di allenamento del programma oppure selezionare l'allenamento manuale o l'allenamento corporeo. Premere OK.
Selezionare l'allenamento scegliendo **SELEZIONA** oppure visualizzare gli obiettivi della sessione scegliendo **VISUALIZ**. Premere OK.
Se si sceglie Seleziona, l'allenamento viene impostato e l'unità da polso torna al menu Allenam.
Nel menu Visualizza, è possibile visualizzare gli obiettivi di allenamento utilizzando i pulsanti ▲ / ▼.

Se si sceglie l'allenamento manuale o l'allenamento corporeo, è possibile impostarlo selezionando **SELEZIONA**. In alternativa, è possibile visualizzare l'allenamento corporeo selezionando **VISUALIZ.** Selezionare **LIMITI FC** per modificare i limiti di frequenza cardiaca stabiliti dell'esercizio selezionato. Premere OK e continuare da Impostazione dei limiti di frequenza cardiaca.

Impostazione dell'allarme FC

Selezionare **VOL 2** (alto), **VOL 1** (basso) o disattivare l'allarme (**OFF**) utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
Se si seleziona Vol 2 o Vol 1, scatta l'allarme se non si è nella target zone durante l'allenamento.

Impostazione della vista FC

Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **FC** (battiti al minuto) o **FC%** (percentuale della frequenza cardiaca massima). Premere OK.

Impostazione dei limiti FC

Premere i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **OWNZONE, AUTOMATICO, MANUALE** o **OFF**. Premere OK.

Nota:

- *È possibile modificare le impostazioni dei limiti FC, se non è stato creato il programma, il programma è stato disattivato o è stato selezionato l'allenamento manuale o l'allenamento corporeo. È possibile modificare i limiti FC dell'allenamento del programma solamente attivando o disattivando la funzione OwnZone nelle impostazioni del programma.*
- *Nell'allenamento corporeo, è possibile selezionare solo Manuale o OFF.*

OWNZONE: L'unità da polso determina i suoi limiti di frequenza cardiaca di bersaglio individuali automaticamente nell'inizio dell'esercizio. Per ulteriori informazioni su come individuare i limiti della OwnZone, fare riferimento alla sezione OwnZone. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare i limiti **DIFFICILE, INTERMEDIO, FACILE** o **BASE** per la OwnZone. Premere OK. L'unità da polso visualizza i limiti di OwnZone individuati precedentemente nella zona selezionata. Se non si è individuata la OwnZone, vengono visualizzati i limiti di frequenza cardiaca basati sull'età. Questi limiti vengono utilizzati anche se la successiva individuazione della OwnZone non può essere eseguita correttamente.

AUTOM.: Limiti di frequenza cardiaca calcolati automaticamente in base all'età.
Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **DIFFICILE, INTERMEDIO, FACILE** o **BASE**. Premere OK. I limiti di frequenza cardiaca vengono visualizzati sulla base della data di nascita immessa nell'unità da polso.

Limiti	Allenamento
DIFFICILE	Il livello di intensità elevato (80-90% FC_{max}) è riservato a periodi di allenamento relativamente brevi ad alta intensità. Allenarsi a questo livello di intensità provoca respiro pesante, affaticamento muscolare e spossatezza; aumenta inoltre la capacità di prestazione massima.
INTERMEDIO	Allenarsi con un livello di intensità intermedio (70-80% FC_{max}) è particolarmente efficace per migliorare le prestazioni aerobiche. Questo livello è consigliato per chi si allena in modo regolare.
FACILE	Allenarsi a un livello di intensità facile (60-70% FC_{max}) consente di migliorare forma fisica e salute. Migliora inoltre la resistenza di base e consente il recupero dopo un allenamento più intenso.
BASE	Limiti di frequenza cardiaca per l'allenamento di base (65-85% FC_{max}). Questo livello di intensità è indicato per un allenamento di tipo aerobico.

MANUAL: Invece di determinare la target zone in base ai limiti automatici o alla OwnZone, è possibile individuare tali limiti manualmente utilizzando la formula dell'età.

L'unità da polso visualizza i limiti di frequenza cardiaca individuati precedentemente. In alternativa, se non si sono individuati i limiti manualmente in precedenza, vengono visualizzati i limiti di frequenza cardiaca basati sull'età.
Se è stato selezionato l'allenamento corporeo, l'unità da polso visualizza i limiti predefiniti che sono 55-90% della frequenza cardiaca massima.

Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare il limite **superiore**. Premere OK.
Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare il limite **inferiore**. Premere OK.

OFF: La funzione viene disattivata e non vi sono limiti di frequenza cardiaca stabiliti durante la sessione di allenamento.

La target zone è l'intervallo tra i limiti di frequenza cardiaca inferiori e superiori, espressi come percentuale della frequenza cardiaca massima (FC_{max}) o come battiti al minuto (bpm). FC_{max} è il numero massimo di battiti cardiaci per minuto durante lo sforzo fisico massimo. L'unità da polso calcola il valore FC_{max} in base all'età: frequenza cardiaca massima = 220–età. Per una misurazione più accurata della frequenza cardiaca massima (FC_{max}), è opportuno recarsi dal medico di fiducia o da un fisiologo per sottoporsi a una prova da sforzo.

La tabella che segue riporta le target zone della frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm) stimati in base all'età (con intervalli di 5 anni). È possibile calcolare il proprio valore FC_{max}, annotare i limiti di frequenza cardiaca individuali e selezionare quelli adatti al proprio allenamento.

		Intensità in programma Keeps U Fit			Intensità Allenamento Corpo
Età	FC_{max} (220-età)	Intensità Facile* 60-70% di FC_{max}	Intensità Intermedio 70-80% di FC_{max}	Intensità Difficile 80-90% di FC_{max}	55-90% FC_{max}
20	200	120-140	140-160	160-180	110-180
25	195	117-137	137-156	156-176	107-176
30	190	114-133	133-152	152-171	105-171
35	185	111-130	130-148	148-167	102-167
40	180	108-126	126-144	144-162	99-162
45	175	105-123	123-140	140-158	96-158
50	170	102-119	119-136	136-153	94-153
55	165	99-116	116-132	132-149	91-149
60	160	96-112	112-128	128-144	88-144
65	155	93-109	109-124	124-140	85-140

Una frequenza media che rimane sotto i limiti inferiori (55% FC_{max}) durante l'Allenamento Corpo suggerisce che potrebbero esserci problemi nel restare concentrati durante l'allenamento o non si è ancora abituati all'allenamento di resistenza. In seguito, quando si sarà più preparati per l'allenamento di resistenza la frequenza cardiaca potrebbe anche temporaneamente oltrepassare i limiti superiori (90% FC_{max}). Questo è dovuto alla riduzione dei tempi di recupero, come anche all'aumento dei pesi.

Una frequenza cardiaca media superiore a 55% FC_{max} durante l'allenamento corporeo indica che si sono ottenuti benefici cardiovascolari e di gestione del peso oltre all'aumento delle prestazioni muscolari.

**La definizione di Polar di intensità dei limiti di frequenza cardiaca individuali è mutuata dalle raccomandazioni delle autorità scientifiche internazionali sull'allenamento, secondo cui l'intensità leggera può essere inferiore del 60% della frequenza cardiaca massima.*

4.5 OWNZONE

Il Cardiofrequenzimetro Polar consente di individuare automaticamente i limiti individuali di frequenza cardiaca in allenamento. Tali limiti, definiti OwnZone (OZ), possono essere individuati durante un periodo di riscaldamento di 1-5 minuti, durante il quale è possibile camminare o fare jogging. La OwnZone può anche essere individuata con altri modi di allenamento. L'allenamento deve sempre iniziare in modo graduale e leggero. È quindi possibile aumentare gradualmente l'intensità dell'attività fisica, in modo da aumentare la frequenza cardiaca. L'uso della OwnZone rende l'allenamento più semplice e piacevole, in quanto non sarà necessario eseguire calcoli o congetture per determinare l'intensità dell'allenamento.

Per la funzione OwnZone, è possibile selezionare quattro diversi livelli di intensità di allenamento: facile, intermedio, difficile, base. Se ci si sta allenando in base al programma Keeps U Fit, è possibile utilizzare la OwnZone per modificare i livelli di allenamento del programma. Attivare la funzione OwnZone nelle impostazioni del programma. In alternativa, se si sceglie l'allenamento manuale, è possibile selezionare il livello di intensità della OwnZone nelle impostazioni di allenamento. Non è possibile utilizzare la OwnZone nell'allenamento corporeo.

Il metodo OwnZone garantisce la versatilità dell'allenamento, in quanto si basa sulla misurazione dei cambiamenti della variabilità della frequenza cardiaca registrati durante il riscaldamento. Le variazioni della frequenza cardiaca riflettono i cambiamenti nella fisiologia corporea. Se la variabilità della frequenza cardiaca si riduce in modo troppo rapido o troppo lento oppure se la frequenza cardiaca supera i limiti di sicurezza durante la determinazione della OwnZone, l'unità da polso seleziona l'ultima OwnZone impostata. Se in precedenza non si è memorizzata alcuna OwnZone e non è possibile eseguire il rilevamento della OwnZone, vengono utilizzati livelli di frequenza cardiaca stabiliti in base all'età.

L'OwnZone è stata sviluppata per persone sane. Alcune condizioni di salute (ipertensione, alcune aritmie cardiache e alcuni farmaci) possono causare la variabilità della frequenza cardiaca basata sull'impossibilità di determinare i limiti OwnZone.

Individuazione dei limiti di frequenza cardiaca della OwnZone

Prima di iniziare il processo di individuazione della OwnZone, verificare quanto segue:

- I dati relativi all'utente sono stati impostati correttamente.
- La funzione OwnZone è stata attivata. Ogni volta che si inizia a salvare i dati relativi all'allenamento e la funzione OwnZone è attivata, l'unità da polso avvia la ricerca della OwnZone. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Impostazione di allenamento.

La OwnZone deve sempre essere ridefinita nei seguenti casi:

- Quando cambia l'ambiente o la modalità di allenamento.
- Se ci si sente in condizioni fisiche insolite all'inizio dell'esercizio. Ad esempio si è stressati, non sufficientemente riposati dopo l'ultimo allenamento o non ci si sente bene.
- Dopo aver modificato le impostazioni.

1. Nella visualizzazione dell'orologio, premere OK.
2. Viene visualizzato **Allenam.** Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **AVVIO** e premere OK. Viene visualizzato **OwnZone**.
   Se si desidera ignorare la determinazione della OwnZone e utilizzare la OwnZone individuata in precedenza, premere OK e passare al punto 5.
4. Viene avviata l'individuazione della OwnZone. Questo processo prevede cinque diverse fasi. Al termine di ogni fase si avvertirà un segnale acustico (se la funzione corrispondente è attivata) e il display verrà illuminato automaticamente (se l'illuminazione è stata attivata almeno una volta in precedenza).

OZ ▸ _ _ _ _ Camminare lentamente per 1 minuto, mantenendo la frequenza cardiaca al di sotto di 100 bpm/ 50% FC_{max}.

OZ ▸▸ _ _ _ Camminare a passo normale per 1 minuto, aumentando la frequenza cardiaca gradualmente, con incrementi di 10 bpm/ 5% FC_{max}.

OZ ▸▸▸ _ _ Camminare a passo rapido per 1 minuto, aumentando la frequenza cardiaca gradualmente, con incrementi di 10 bpm/ 5% FC_{max}.

OZ ▸▸▸▸ _ Correre a passo lento per 1 minuto, aumentando la frequenza cardiaca gradualmente, con incrementi di 10 bpm/ 5% FC_{max}.

OZ ▸▸▸▸▸ Correre a ritmo sostenuto per 1 minuto.

5. Ad un certo punto, durante le fasi 1-5, verranno emessi due segnali acustici, ad indicare che la OwnZone è stata individuata.
   Se la OwnZone viene individuata correttamente, vengono visualizzate le seguenti informazioni:

OwnZone Aggiornato
I limiti di frequenza cardiaca della OwnZone sono visualizzati come battiti al minuto (bpm) o come percentuale della frequenza cardiaca massima (%FC_{max}), a seconda delle impostazioni.
Frequenza cardiaca corrente

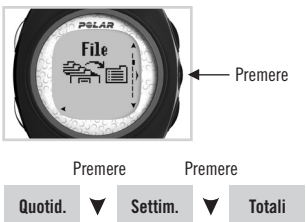
Se l'individuazione della OwnZone non è stata eseguita correttamente, viene visualizzato il testo **OwnZone Limiti**, insieme ai limiti di OwnZone determinati in precedenza (bpm/%FC_{max}).
Se non si è individuata la OwnZone in precedenza, vengono utilizzati i limiti di frequenza cardiaca basati sull'età.

È quindi possibile proseguire l'allenamento. Per ottimizzare gli effetti della sessione di allenamento, si consiglia di rispettare i limiti di frequenza cardiaca individuati.

5.1 FILE GIORNALIERO

Nel **File Giornaliero** si possono visualizzare le informazioni dettagliate sulle ultime 26 sessioni di allenamento, quali durata dell'allenamento, calorie bruciate, frequenza cardiaca massima e minima e tempo di allenamento ai diversi livelli di intensità.

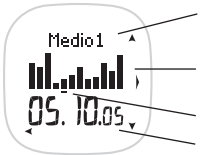
Quando il file è pieno, le informazioni meno recenti vengono sostituite da quelle più recenti. Se si desidera salvare i dati più a lungo, trasferire il file al servizio Web Polar Fitness Trainer. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Comunicazione di dati.



1. Passare alla visualizzazione dell'orologio. Premere OK. Viene visualizzato **Allenam.**
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ fino a visualizzare **File**. Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **QUOTID**. Premere OK.

Nota: *se viene visualizzato* ***Vuoto****, nel file non è stata memorizzata alcuna informazione sull'allenamento.*

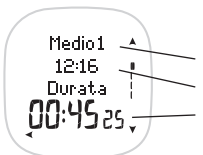
Vengono visualizzate le seguenti informazioni:



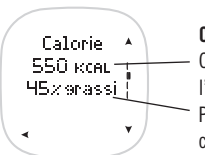
Nome dell'allenamento, se durante l'allenamento si è selezionato l'allenamento Programma o corporeo. Se invece si era selezionato l'allenamento manuale, viene visualizzato Allenam.
Gli indicatori grafici indicano il volume di allenamento eseguito. L'altezza dell'indicatore indica la durata dell'allenamento.
L'allenamento selezionato è indicato da un cursore
Data dell'allenamento selezionato

Selezionare l'allenamento utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.

Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per scorrere le informazioni seguenti.

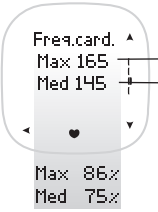


Durata
Nome allenamento
Ora di inizio dell'allenamento
Durata dell'allenamento (hh.mm.ss)



Calorie
Calorie bruciate durante l'allenamento (Cal/kcal)
Percentuale di grasso delle calorie bruciate* (non visualizzato se l'allenamento corporeo è stato selezionato durante l'allenamento)

** Una stima del consumo di grassi viene calcolata mediante il totale di calorie (Cal)/chilocalorie (kcal) consumate durante una sessione di allenamento. La percentuale di grassi può variare tra 0% e 60% ed è mostrata con una percentuale di accuratezza pari al 5%.*



Frequenza cardiaca
La frequenza cardiaca massima (Max) e media (Med) in battiti al minuto si alterna con la percentuale della frequenza cardiaca massima.

Zone FC (visualizzate se durante l'allenamento si è selezionato Program)
Premere OK per visualizzare gli obiettivi di durata dell'allenamento per i livelli di intensità Leggero, Intermedio e Pesante. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per spostarsi tra i diversi livelli di intensità.

Obiettivo di durata dell'allenamento al livello di intensità selezionato
L'indicatore del livello di intensità è evidenziato
Durata dell'allenamento al livello indicato
Premere il pulsante Back per tornare alla visualizzazione delle zone di frequenza cardiaca.

Dur. allen. In Zona (viene visualizzato se durante l'allenamento si è selezionato l'allenamento manuale o corporeo e i limiti di frequenza cardiaca erano attivi)
Limiti della frequenza cardiaca
Tempo di allenamento trascorso entro i limiti di frequenza cardiaca

Premere il pulsante Back per tornare al file di allenamento. In alternativa, premere il pulsante Back senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

Eliminazione di un file

1. Se si desidera eliminare il file selezionato, premere il pulsante Light senza rilasciare fino a visualizzare **ELIMINARE FILE?** nella visualizzazione Durata.
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **SI** o **NO**. Premere OK.
3. Se si seleziona Yes, l'unità da polso visualizza il testo **SEI SICURO?** Se non si desidera eliminare la sessione di allenamento, selezionare **NO**. Selezionare **SI** per eliminare il file. Premere OK. Nota: i file eliminati non possono essere ripristinati.

5.2 FILE SETTIMANALE

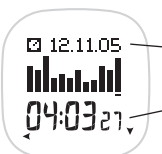
Le informazioni salvate automaticamente ogni settimana nel diario sono disponibili nel file settimanale. Il file settimanale include informazioni sulle ultime 26 settimane. Quando il file settimanale è pieno, i nuovi dati sostituiscono i dati meno recenti. La settimana del diario viene salvata nel file settimanale alla mezzanotte della domenica. Contemporaneamente viene reimpostato il diario corrente.

1. Nella visualizzazione dell'orologio, premere OK.
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ fino a visualizzare **File**. Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **SETTIM**. Premere OK.
4. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **N° ALLEN**. (totale allenamento), **DUR. ALLEN.** (durata allenamento), **CALORIE,** o **ZONE FC**. Premere OK.

Nota: *se viene visualizzato* ***Vuoto****, nel file non è stata memorizzata alcuna informazione sull'allenamento.*

Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per scorrere le informazioni salvate. L'indicatore nero si sposta in base alla settimana.
Premere il pulsante Back per tornare alla visualizzazione del diario.

N° Allen (totale allenamento)
L'ultimo giorno della settimana selezionata (domenica)
Totale complessivo dell'allenamento



Dur. Allen. (durata dell'allenamento)
L'ultimo giorno della settimana selezionata
Durata complessiva dell'allenamento (hh.mm.ss)

Calorie
L'ultimo giorno della settimana selezionata
Calorie complessive dell'allenamento (Cal/kcal)

Zone FC
L'ultimo giorno della settimana selezionata
Durata complessiva dell'allenamento al livello di intensità Intermedio
Premere OK per visualizzare la durata dell'allenamento ai diversi livelli di intensità.

Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per spostarsi tra i diversi livelli di intensità. Premere il pulsante Back per tornare alla visualizzazione delle zone di frequenza cardiaca.

In alternativa, premere il pulsante Back senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

5.3 FILE DEI TOTALI

Nel file dei totali è possibile visualizzare il totale complessivo dell'allenamento, la durata e le calorie bruciate per diverse sessioni di allenamento, a partire dall'ultimo azzeramento.

1. Nella visualizzazione dell'orologio, premere OK.
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ fino a visualizzare **File**. Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **TOTALI**. Premere OK.

Nota: *se viene visualizzato* ***Vuoto****, nel file non è stata memorizzata nessuna informazione sull'allenamento.*

Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per scorrere le informazioni seguenti.

Totale Allen. (totale allenamento)
Data in cui il conteggio totale è stato azzerato l'ultima volta.
Totale complessivo dell'allenamento, a partire dall'ultimo azzeramento.

Nota: *quando si sono registrate 65.535 sessioni di allenamento, il totale complessivo dell'allenamento viene automaticamente azzerato.*

Durata Totale
Data in cui il conteggio totale della durata dell'allenamento è stata azzerata l'ultima volta.
Durata complessiva totale dell'allenamento, che include diverse sessioni di allenamento, a partire dall'ultimo azzeramento del conteggio.

Nota: *la durata totale dell'allenamento è visualizzata in ore e minuti, fino al raggiungimento di 99 ore e 59 minuti. Successivamente, la durata cumulativa dell'allenamento è visualizzata in ore fino a raggiungere 9999 ore, quando il valore viene azzerato automaticamente.*

Totale Calorie
Data in cui le calorie cumulative totali sono state azzerate l'ultima volta.
Calorie complessive bruciate nel corso di diverse sessioni di allenamento, a partire dall'ultimo azzeramento del conteggio.

Nota: *quando il conteggio delle calorie complessive bruciate raggiunge le 999.999 Cal/kcal, il valore viene automaticamente azzerato.*

Azzeramento dei contatori totali

Se ci si trova nella visualizzazione dell'orologio, ripetere i punti 1-3.

4. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **Azzera contatori totali?** Premere OK.
5. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **TUTTI** (conteggio tutti totali), **N° ALLEN** (conteggio totale allenamento), **DURATA** (durata totale), o **CALORIE** (totale Cal/kcal). Premere OK.
6. Viene visualizzato il testo **SEI SICURO?** Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **SI** o **NO**. Premere OK.

Premere il pulsante Back senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

5.4 DIARIO

Questa sessione illustra come confrontare l'obiettivo di durata e il totale dell'allenamento, le calorie e la durata di allenamento ai diversi livelli di intensità con i valori raggiunti. In questo modo, è possibile avere sempre a disposizione informazioni affidabili sui progressi fatti, verificando l'approssimarsi degli obiettivi prefissati.

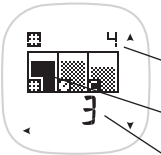
Il diario include informazioni di monitoraggio per la settimana corrente.
I dati sull'allenamento vengono salvati nei file del diario solo se la sessione di allenamento è durata un minimo di dieci minuti.

1. Nella visualizzazione dell'orologio, premere il pulsante ▲.
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per spostarsi tra i diari.
3. Premere OK per accedere alla visualizzazione. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per scorrere i valori.

Nota:

- *Gli obiettivi dell'allenamento corporeo (durata dell'allenamento, calorie e il totale di un allenamento) vengono aggiunti agli obiettivi di allenamento settimanali, se è stato creato anche un programma Polar Keeps U Fit. In alternativa, se non si è creato o se si è disattivato il programma, nel Diario vengono visualizzati solo i valori raggiunti.*
- *Alla mezzanotte tra domenica e lunedì, l'unità da polso azzera automaticamente il diario e le zone di frequenza cardiaca. Contemporaneamente, la settimana di diario precedente viene salvata nel file del settimanale.*

Diario



Dur. allen. (totale allenamento)
Obiettivo totale di allenamento settimanale
L'indicatore del totale di allenamento è evidenziato
I totali di allenamento raggiunti

N° allen. (durata dell'allenamento)
Obiettivo di durata dell'allenamento settimanale
L'indicatore della durata dell'allenamento è evidenziato
La durata totale di allenamento raggiunta

Calorie (Cal/kcal)
Obiettivo delle calorie di allenamento settimanali
L'indicatore delle calorie è evidenziato
Totale delle calorie bruciate durante l'allenamento

Premere Back per tornare alla visualizzazione del diario e premere il pulsante ▼ per passare alla visualizzazione delle zone di frequenza cardiaca. Premere OK.
In alternativa, premere il pulsante Back senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

Zone di Frequenza Cardiaca

Leggero
Obiettivo di durata dell'allenamento al livello di intensità leggero
L'indicatore del livello di intensità leggero è evidenziato
La durata di allenamento raggiunta in questo livello

Intermedio
Obiettivo di durata dell'allenamento al livello di intensità intermedio
L'indicatore del livello di intensità intermedio è evidenziato
La durata di allenamento raggiunta in questo livello

Pesante

Obiettivo di durata dell'allenamento al livello di intensità pesante

L'indicatore del livello di intensità pesante è evidenziato

La durata di allenamento raggiunta in questo livello

Premere Back per tornare alla visualizzazione delle zone di frequenza cardiaca. In alternativa, premere il pulsante Back senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

Modifica delle visualizzazioni di diario predefinite

Se si preme Back per tornare alla visualizzazione del diario o delle zone di frequenza cardiaca, il valore visualizzato in precedenza verrà impostato come valore predefinito.

Alla successiva visualizzazione del diario o delle zone di frequenza cardiaca, verrà visualizzato il valore predefinito.

Valore predefinito

5.5 MONITORAGGIO SETTIMANALE E MENSILE

Monitoraggio Settimanale

La funzione di monitoraggio settimanale esamina automaticamente i risultati raggiunti e ricorda di controllare l'allenamento della settimana precedente.
Il promemoria viene visualizzato alla mezzanotte tra domenica e lunedì.

Come aggiornare il valore del diario extra

1. Premere il pulsante ▲ per aprire il promemoria.
2. Viene visualizzato il testo **CONTROLLO DEGLI ALLENAMENTI SETTIMANALI**. Premere OK per controllare l'allenamento della settimana precedente oppure premere Back senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

Vengono visualizzati il testo **Risultato** e le seguenti informazioni:
Totale dell'allenamento dell'ultima settimana
Durata complessiva dell'allenamento
Totale delle calorie bruciate durante l'allenamento (Cal/kcal)
Percentuale raggiunta dell'obiettivo settimanale (se il programma è attivo)

Se si è raggiunto oltre il 75% dell'obiettivo delle calorie di allenamento e il programma è attivo, vengono visualizzati alternativamente una coppa e i risultati.

3. Per tornare alla visualizzazione dell'orologio premere OK.

Nota: *nella visualizzazione dell'orologio, la coppa resta come immagine alternativa per la settimana successiva. Per cambiare l'immagine, premere il pulsante ▲ senza rilasciare.*

Monitoraggio Mensile

L'unità da polso ricorda automaticamente di eseguire il Fitness Test il primo giorno del mese (se non è stato eseguito per un mese).

1. Premere il pulsante ▲ per aprire il promemoria .
2. Viene visualizzato il testo **MISURA OWNINDEX PERSONALE**. Premere OK per accedere al menu Fitness Test. Se non si desidera eseguire il Fitness Test, premere il pulsante Back senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio. Per ulteriori informazioni sul Fitness Test, fare riferimento alla sezione Verificare il proprio livello di forma fisica - ottenere il proprio OwnIndex.

6. RICORDARSI DI RILASSARSI - OTTENERE IL PROPRIO OWNRELAX

OwnRelax è il risultato di una sessione di rilassamento che consente di verificare, in modo semplice e rapido, il livello di rilassamento del proprio corpo. La sessione di rilassamento si basa sulla misurazione della frequenza cardiaca e della relativa variabilità.

La frequenza cardiaca e la relativa variabilità sono parametri sensibili nella misurazione e valutazione del rilassamento complessivo del corpo. La sessione di rilassamento deve essere eseguita a riposo in posizione sdraiata o da seduti in modo confortevole. Per confrontare i risultati delle sessioni di rilassamento consecutive, le misurazioni devono essere ripetute nelle stesse condizioni standard.

6.1 ESECUZIONE DELLA SESSIONE DI RILASSAMENTO

Si consiglia di eseguire la sessione di rilassamento:

- Al mattino, in condizioni standard per la verifica del rilassamento generale
- Prima dell'allenamento, per verificare la preparazione per l'allenamento pianificato
- Dopo l'allenamento per il recupero
- Ogni volta che si avverte la necessità di verificare il proprio livello di rilassamento

L'esecuzione della sessione di rilassamento richiede 5 minuti.

Per ottenere valori di rilassamento affidabili, prendere nota di quanto segue:

- La sessione può essere condotta dovunque - casa, ufficio, palestra o centro fitness - purché in un ambiente tranquillo. Non ci devono essere rumori che possano distrarre (televisione, radio o telefono), né persone che parlino. Non si deve leggere.
- È necessario essere in posizione sdraiata o seduti, calmi e rilassati.

1. Indossare il trasmettitore come descritto nella sessione Misurazione della frequenza cardiaca.
2. Iniziare con la visualizzazione dell'orologio. Premere OK. Viene visualizzato **Allenam.**
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ fino a visualizzare **Riposo**. Premere OK.
4. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **AVVIO.** Premere OK.
   Viene visualizzato il testo **Inizia riposo.** L'unità da polso inizia la sessione cercando la frequenza cardiaca.

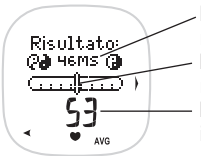
Una volta rilevata la frequenza cardiaca, viene visualizzato per alcuni secondi **Sessione: inizio** e vengono visualizzate le informazioni seguenti:

Riposo
La barra corrente OwnRelax
Il timer del conto alla rovescia mostra il tempo rimasto nella sessione

Più a destra si trova la barra OwnRelax, più alta è la variabilità della frequenza cardiaca e più alto è il livello di rilassamento. Al contrario, più a sinistra si trova la barra OwnRelax, più bassa è la variabilità della frequenza cardiaca e, perciò, il livello di rilassamento della mente e del corpo è minore.

Nota:
- *Se l'unità da polso non riesce a rilevare la frequenza cardiaca, viene visualizzato **Sessione: interrotta.** Verificare che gli elettrodi del trasmettitore siano umidi e che l'elastico sia sufficientemente stretto. Ricominciare la sessione di rilassamento.*
- *È possibile annullare la sessione di rilassamento in qualsiasi momento premendo il pulsante Back. Per alcuni secondi viene visualizzato **Sessione: interrotta.***

Al termine della sessione, viene attivato un allarme e vengono visualizzate le seguenti informazioni:



Il valore OwnRelax in millisecondi, ms (valore medio della sessione)
La barra corrisponde al valore in millisecondi
La frequenza cardiaca a riposo in battiti al minuto (valore medio della sessione)

Nota:
- *Il valore OwnRelax in millisecondi può variare da 1 a 200 ms.*
- *L'intervallo segnalato sulla barra varia da 1 a 100 ms. Sull'estremità sinistra è indicato 1 ms e su quella destra 100 o più millisecondi.*

Per una corretta interpretazione del risultato, vedere la tabella dei valori OwnRelax e della frequenza cardiaca a riposo nella sezione seguente. Premere OK per visualizzare i valori del trend di rilassamento e continuare dalla sezione Trend di rilassamento a pagina 70.
In alternativa, tenere premuto il pulsante Back per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

6.2 INTERPRETAZIONE DEI RISULTATI

I risultati della sessione di rilassamento sono sempre i valori personali e, perciò, qualsiasi modifica o confronto deve essere fatto rispetto ai propri valori individuali. Prima di interpretare il valore OwnRelax, è necessario identificare il livello di frequenza cardiaca a riposo da prendere come riferimento.

Identificazione del livello di frequenza cardiaca a riposo

Il livello di frequenza cardiaca a riposo può assumere valori maggiori o minori a seconda della fisiologia e dell'allenamento della persona. In genere, quanto più bassa è la frequenza rispetto al livello normale, tanto più il corpo è rilassato. Durante la sessione di rilassamento la frequenza cardiaca diminuisce.

OwnRelax

In genere, quanto più alto è il valore OwnRelax, tanto più il corpo è rilassato. Infatti, quando il corpo è rilassato, i valori OwnRelax aumentano.

L'allenamento regolare e l'allenamento di rilassamento, così come il migliore recupero mentale e fisiologico, contribuiscono tutti a migliorare il rilassamento personale. La sessione di rilassamento è rivolta ad adulti sani, che non assumono farmaci.

Valori OwnRelax (millisecondi) e della frequenza cardiaca a riposo (battiti al minuto) in base all'età negli uomini e nelle donne.

	FC (bpm)	45-55	56-65	66-75	76-85	86-95
	OwnRelax (ms) / Età Anni					
UOMINI	25-34	39-60	32-42	23-32	15-23	11-15
	35-44	34-49	23-32	16-23	12-16	8-11
	45-54	23-34	16-24	13-18	10-14	6-8
	55-64	20-30	15-21	10-15	7-12	4-7
	65-74	18-30	13-20	10-12	5-9	4-5
DONNE	25-34	45-69	37-52	24-34	18-24	14-18
	35-44	42-52	28-39	20-28	14-20	11-14
	45-54	30-37	21-30	15-21	10-15	7-12
	55-64	23-36	15-21	11-16	7-10	5-9
	65-74	21-35	14-20	9-13	7-9	6-7

1. *Cercare sulla prima riga della tabella il proprio livello di frequenza cardiaca a riposo e scegliere la colonna corrispondente, ad esempio 66-75 bpm.*
2. *Identificare il sesso e l'età sulla colonna sinistra, ad esempio, uomini 35-44 anni.*
3. *Confrontare il proprio valore OwnRelax con l'intervallo di valori OwnRelax, ad esempio 16-23 ms.*
4. *Se il valore OwnRelax è inferiore all'intervallo medio, molto probabilmente significa che il livello di rilassamento è basso. Se il valore OwnRelax è superiore all'intervallo medio, molto probabilmente significa che il livello di rilassamento è buono.*

6.3 TREND DI RILASSAMENTO

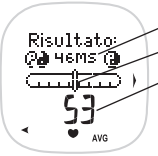
Il trend di rilassamento contiene i valori OwnRelax e consente di visualizzare le 47 immissioni più recenti. Quando la visualizzazione del trend è piena, il nuovo valore OwnRelax sostituisce il meno recente. Se si desidera salvare i dati più a lungo, trasferire il trend di rilassamento al servizio Web Polar Fitness Trainer. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Comunicazione di dati.

1. Se si inizia dalla visualizzazione dell'orologio, premere OK. Viene visualizzato **Allenam.**
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ fino a visualizzare **Riposo.** Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **TREND.** Premere OK.

4. Vengono visualizzate le seguenti informazioni:

Riposo (ms)
Data del valore OwnRelax più recente
Trend grafico dei valori OwnRelax
Valore dell'ultimo OwnRelax

5. Premere OK per visualizzare le informazioni dettagliate sul risultato OwnRelax:



Il valore OwnRelax in millisecondi, ms (valore medio della sessione)
La barra corrisponde al valore in millisecondi
La frequenza cardiaca a riposo in battiti al minuto (valore medio della sessione)

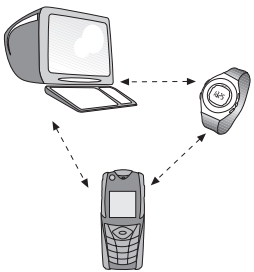
6. Premere il pulsante Back per tornare alla visualizzazione del trend.

È possibile visualizzare gli altri valori utilizzando i pulsanti ▲ / ▼.
Tenere premuto il pulsante Back per tornare alla visualizzazione dell'orologio, in alternativa continuare dalla sezione Eliminazione del valore OwnRelax.

Eliminazione del valore OwnRelax

5. Premere il pulsante Light senza rilasciare per iniziare ad eliminare il valore selezionato.
6. Viene visualizzato il testo **ELIMINARE VALORE?** Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **SI** o **NO**.
7. Premere OK. L'unità da polso torna alla visualizzazione del trend.
8. Tenere premuto il pulsante Back per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

7. OTTENERE VANTAGGI AGGIUNTIVI DALLE APPLICAZIONI POLAR - COMUNICAZIONE DI DATI



Il Cardiofrequenzimetro per il fitness Polar consente il trasferimento dei dati tra l'unità da polso, il computer e un cellulare Nokia. È possibile modificare e trasferire facilmente le impostazioni dell'unità da polso, dal computer all'unità da polso, tramite lo strumento Polar UpLink Tool™. È, inoltre, possibile disegnare il proprio logo per personalizzare l'unità da polso o selezionarne uno dalla Polar Logo Gallery. Per ulteriori informazioni sui requisiti di sistema, vedere la sezione Specifiche tecniche.

L'applicazione Polar WebLink™ consente di trasferire i dati di allenamento dall'unità da polso al diario di allenamento personale sul servizio Web Polar Fitness Trainer per l'analisi grafica e il follow-up a lungo termine. Polar Fitness Trainer è un sito Web ricco di informazioni per tutti gli amanti dello sport. Dopo aver eseguito la registrazione gratuita è possibile utilizzare il programma di allenamento personalizzato, il diario, il test, i calcolatori, leggere articoli interessanti e altro ancora. Accedere al sito Web (www.PolarFitnessTrainer.com) e iniziare la procedura di registrazione. Per ulteriori informazioni sui requisiti di sistema, vedere la sezione Specifiche tecniche.

Con l'applicazione Polar MobileLink to Fitness™ è possibile inviare dati dall'unità da polso a un cellulare Nokia e dal cellulare al servizio Web Polar Fitness Trainer. Inoltre, è possibile scaricare sul cellulare Nokia altri strumenti utili per il fitness. Per maggiori informazioni sull'applicazione, visitare il sito www.polar.fi/mobilelink dove sono disponibili anche i modelli di cellulare compatibili e le istruzioni su come scaricare e utilizzare l'applicazione. Il funzionamento e alcune funzionalità dipendono dalla scheda SIM e/o dalla rete.

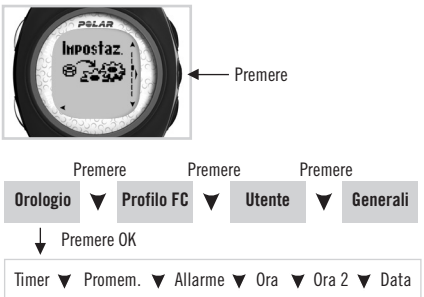
Per ulteriori informazioni, visitare i siti www.polar.fi e www.PolarFitnessTrainer.com

8. IMPOSTAZIONI

Nel menu delle Impostazioni è possibile visualizzare e modificare i dati impostati in precedenza, quali l'ora e la data, oppure impostare dati quali i limiti della frequenza cardiaca, il volume e l'allarme.

8.1 IMPOSTAZIONI DELL'OROLOGIO

L'ora e la data possono essere visualizzate in due modi diversi. È possibile selezionare la modalità desiderata durante l'impostazione del formato delle ore: 12 h (data: mese, giorno, anno) o 24 h (data: giorno, mese, anno).



1. Passare alla visualizzazione dell'orologio. Premere OK. Viene visualizzato **Allenam.**
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ fino a visualizzare **Impostaz.** Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **OROLOGIO**. Premere OK.
4. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **TIMER, PROMEM.** (Promemoria), **ALLARME, ORA, ORA 2** o **DATA**. Premere OK per accedere alle impostazioni desiderate.

Nota:

- *In qualsiasi menu, premere il pulsante Back senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.*
- *Per accedere alle impostazioni dell'orologio è anche possibile premere il pulsante Back senza rilasciare nella visualizzazione dell'orologio.*
- *Per ignorare l'impostazione di data e ora e accettare i valori correnti, premere il pulsante OK senza rilasciare.*

Impostazione del Timer

È possibile impostare il timer del conto alla rovescia in modo che dopo un tempo predefinito venga attivato un segnale acustico.

Se ci si trova nella visualizzazione dell'orologio, ripetere i punti 1-3.

4. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **TIMER**. Premere OK.
5. Impostare le **ore** utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
6. Impostare i **minuti** utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK. Il timer del conto alla rovescia viene attivato e viene visualizzato **Timer**.

Mentre il timer è attivo, è possibile riavviarlo premendo OK senza rilasciare oppure interromperlo premendo il pulsante Back. Per cambiare la visualizzazione del display, premere il pulsante ▲ senza rilasciare. Il timer continua ad essere attivo anche se non è visualizzato sul display.

Disattivazione dell'allarme del timer

Quando l'opzione **Timer** lampeggia sul display e viene attivato l'allarme, premere il pulsante Back per fermarlo. Quando l'allarme viene arrestato, il display si illumina automaticamente e l'unità da polso mostra di nuovo la visualizzazione dell'orologio. Se non viene disattivato, l'allarme suona per un minuto, quindi l'unità da polso torna nella visualizzazione dell'orologio.

Nota:

- *L'allarme del timer viene attivato in tutti i menu ad eccezione del menu Allenam. Quando l'allarme viene attivato mentre è visualizzato un altro menu, l'unità da polso passa alla visualizzazione dell'allarme del timer.*
- *Se i pulsanti sono bloccati e viene attivato l'allarme, i pulsanti riprendono a funzionare normalmente.*

Impostazioni del Promemoria

È possibile impostare sette diversi promemoria per ricordarsi di eventi importanti o di allenarsi a una determinata ora. È possibile modificare testo del promemoria, data, ora, allarme e intervallo di ripetizione, oltre a collegare una sessione di allenamento a un promemoria.

Aggiunta di un promemoria

1. Nella visualizzazione dell'orologio, premere OK.
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ fino a visualizzare **Impostaz.** Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **OROLOGIO**. Premere OK.
4. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **PROMEM.** Premere OK.
5. Se non si è ancora impostato un promemoria, viene visualizzato il testo **AGGIUNGI**. Premere OK per impostare il primo promemoria.
   Una volta impostato, il promemoria viene aggiunto all'elenco. Scegliere il promemoria per modificarlo.

Promemoria Data:

6. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare il mese (**mm**) o il giorno (**gg**). Premere OK.
7. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare il giorno (**gg**) o il mese (**mm**). Premere OK.
8. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare l'anno (**aa**). Premere OK.

Promemoria Ora:

9. Se si utilizza la modalità a 12 ore: selezionare **AM** o **PM** utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
10. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare le **ore**. Premere OK.
11. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare i **minuti**. Premere OK.

Allarme:

12. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare un allarme per promemoria. A seconda della selezione, l'allarme viene attivato al momento del promemoria (**ORA IMP.**) oppure con un anticipo di un giorno (**1 GIORNO**), un'ora (**1 ORA**), 30 minuti (**30 MIN**), o 10 minuti (**10 MIN**). Premere OK.

Ripeti:

13. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare un tempo di ripetizione. Il promemoria verrà attivato alla stessa ora con cadenza annuale (**ANNUALE**), mensile (**MENSILE**), settimanale (**SETTIM.**), giornaliera (**QUOTID.**) o oraria (**ORARIO**). È anche possibile impostare il promemoria in modo che venga attivato una sola volta (**UNA VOLTA**) o disattivarlo (**OFF**). Premere OK.

Nota: *se si disattiva il promemoria, è possibile riattivarlo in seguito selezionando il tempo di ripetizione.*

Allenam.:

14. Premere i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare un allenamento da associare al promemoria oppure selezionare l'opzione **NESSUNO** se non si desidera associare il promemoria a una sessione. Premere OK.

Nota: *se non si è creato un programma, non è possibile associare una sessione di allenamento al promemoria e sarà disponibile solo l'opzione NESSUNO.*

Modifica del testo del promemoria:

È possibile rinominare i promemoria utilizzando un nome composto da otto caratteri. I caratteri disponibili sono: 0-9, spazio, A-Z, a-z, - % / ( ) * + . : ?

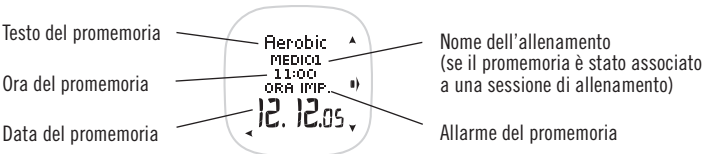
- La lettera che può essere modificata è sottolineata e lampeggiante. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per cambiarla.
- Premere OK per accettare la lettera selezionata.
- Premere Back per passare a una lettera impostata in precedenza.
- Premere OK senza rilasciare se non si desidera modificare le altre lettere.
- Al termine, premere OK. Verrà visualizzato nuovamente il menu di selezione dei promemoria.

È possibile passare alle istruzioni della sezione Visualizzazione e modifica dei promemoria oppure premere Back senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

Visualizzazione e modifica dei promemoria

1. Nella visualizzazione dell'orologio, premere OK.
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ fino a visualizzare **Impostaz.** Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **OROLOGIO.** Premere OK.
4. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **PROMEM.** Premere OK.
5. Selezionare il promemoria desiderato utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.

Vengono visualizzate le seguenti informazioni:



6. Premere OK per modificare il promemoria.
   In alternativa, premere Back per tornare al menu di selezione dei promemoria.
   In alternativa, visualizzare gli altri promemoria premendo i pulsanti ▲ / ▼ senza rilasciare.
7. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **ALLENAM., ORA, ALLARME, DATA, RIPETI** o **TESTO** per la modifica oppure scegliere **ELIMINA** per eliminare il promemoria. Premere OK.

8. Modificare il valore selezionato come indicato nella sezione Aggiunta di un promemoria.
   In alternativa, se si seleziona Elimina, l'unità da polso visualizza il testo **ELIMINA**. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **SI** o **NO**. Premere OK. Nota: i promemoria eliminati non possono essere ripristinati.

Disattivazione dell'allarme del promemoria

Quando vengono visualizzati il testo **SNOOZE?** e i dati relativi al promemoria e viene attivato l'allarme, premere il pulsante Light per fermare l'allarme. Il testo del promemoria resta visualizzato. Premere il pulsante Back per chiudere la visualizzazione del promemoria. Quando si chiude questa visualizzazione, il display si illumina automaticamente e l'unità da polso mostra di nuovo la visualizzazione dell'orologio. Per disattivare l'allarme temporaneamente (10 minuti) e avviare il timer del conto alla rovescia, premere il pulsante OK. Se non viene disattivato, l'allarme suona per un minuto, quindi l'unità da polso torna nella visualizzazione dell'orologio. Per cambiare la visualizzazione del display, premere il pulsante ▲ senza rilasciare.

Nota:

- *L'allarme del promemoria viene attivato in tutti i menu ad eccezione del menu Allenam. Quando l'allarme viene attivato mentre è visualizzato un altro menu, l'unità da polso passa alla visualizzazione dell'allarme del promemoria.*
- *Può essere attivato un solo allarme alla volta. Se due o più promemoria hanno la stessa data e ora, l'allarme verrà attivato per il primo promemoria impostato.*
- *Se i pulsanti sono bloccati e viene attivato l'allarme, i pulsanti riprendono a funzionare normalmente.*

Impostazione dell'allarme

1. Nella visualizzazione dell'orologio, premere OK.
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ fino a visualizzare **Impostaz.** Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **OROLOGIO**. Premere OK.
4. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **ALLARME**. Premere OK.
5. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare le opzioni di allarme **QUOTID.** (quotidiano) **LUN-VEN** o **OFF** (disattivato). Premere OK.
   Se si disattiva l'allarme, premere OK e proseguire con l'impostazione seguente.
   Se si utilizza la modalità a 12 ore: selezionare **AM** o **PM** utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
6. Impostare le **ore** utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
7. Impostare i **minuti** utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.

Disattivazione dell'allarme

Quando viene visualizzato il testo **SNOOZE?**, viene attivato l'allarme e l'illuminazione inizia a lampeggiare, premere il pulsante Back per fermare l'allarme. Quando l'allarme viene arrestato, il display si illumina automaticamente e l'unità da polso mostra di nuovo la visualizzazione dell'orologio. Per disattivare l'allarme temporaneamente (10 minuti) e avviare il timer del conto alla rovescia, premere il pulsante OK o ▲ / ▼. Se non viene disattivato, l'allarme suona per un minuto, quindi l'unità da polso torna nella visualizzazione dell'orologio.

Nota:

- *L'allarme viene attivato in tutti i menu ad eccezione del menu Allenam. Quando l'allarme viene attivato mentre è visualizzato un altro menu, l'unità da polso passa alla visualizzazione dell'allarme.*
- *Se i pulsanti sono bloccati e viene attivato l'allarme, i pulsanti riprendono a funzionare normalmente.*

Impostazione dell'ora

Se ci si trova nella visualizzazione dell'orologio, ripetere i punti 1-3.

4. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **ORA**. Premere OK.
5. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare la modalità **12 H** o **24 H**. Premere OK.
   Se si seleziona la modalità 12 h, occorre selezionare **AM** o **PM**, utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
6. Impostare le **ore** utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
7. Impostare i **minuti** utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.

Impostazione dell'ora 2

Se ci si trova nella visualizzazione dell'orologio, ripetere i punti 1-3.

4. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **ORA2**. Premere OK.
5. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare la differenza di ora (hh.mm). L'ora cambia in incrementi di 30 minuti. Premere OK.

Nota: *premendo il pulsante ▲ senza rilasciare è possibile modificare il fuso orario nella visualizzazione dell'orologio.*

Impostazione della data

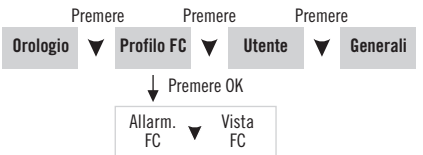
Se ci si trova nella visualizzazione dell'orologio, ripetere i punti 1-3.

4. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **DATA**. Premere OK.
5. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare il mese (**mm**) o il giorno (**gg**). Premere OK.
6. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare il giorno (**gg**) o il mese (**mm**). Premere OK.
7. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare l'anno (**aa**). Premere OK.

Premere il pulsante Back senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

8.2 IMPOSTAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Nel menu Profilo FC (Frequenza cardiaca), è possibile modificare le impostazioni utilizzate durante le sessioni di allenamento, l'impostazione degli allarmi e la modalità di visualizzazione.



1. Passare alla visualizzazione dell'orologio. Premere OK. Viene visualizzato **Allenam.**
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ fino a visualizzare **Impostaz.** Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **PROFILO FC**. Premere OK.
4. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare **ALLARM. FC** o **VISTA FC**. Premere OK.

Impostazione del volume dell'allarme di frequenza cardiaca

Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **VOL 2** (alto), **VOL 1** (basso) o **OFF** (disattivato). Premere OK.

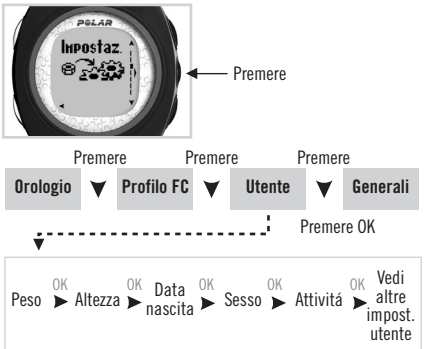
Impostazione della visualizzazione della frequenza cardiaca

Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **FC** (battiti al minuto) o **FC%** (percentuale della frequenza cardiaca massima). Premere OK.

Premere il pulsante Back senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

8.3 IMPOSTAZIONI UTENTE

Nel menu Impostazioni utente è possibile modificare i dati personali, il peso, l'altezza, la data di nascita, il sesso, il livello di attività e le impostazioni extra.



1. Passare alla visualizzazione dell'orologio. Premere OK. Viene visualizzato **Allenam.**
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ fino a visualizzare **Impostaz.** Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **UTENTE**. Premere OK.
4. **Peso:** regolare il peso utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
5. **Altezza:** regolare l'altezza utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
6. **Data nasc.** (Data di nascita): impostare il valore del mese (**mm**) o del giorno (**gg**) utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.

Nota: *per ignorare l'impostazione della data di nascita e accettare il valore corrente, premere OK senza rilasciare.*

7. Impostare il valore del giorno (**gg**) o del mese (**mm**) utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
8. Impostare il valore dell'anno (**aa**) utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
9. **Sesso:** selezionare **MASCHIO** o **FEMMINA** utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
10. **Attività:** impostare il livello di attività fisica a lungo termine utilizzando i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **TOP, ALTO, INTERMEDIO** o **BASSO**. Premere OK.
    Il livello di attività è una valutazione del livello di attività fisica. Selezionare l'alternativa che meglio descrive la quantità complessiva e l'intensità dell'attività fisica negli ultimi tre mesi.

Livello Attività	Descrizione
TOP	Si svolge regolarmente esercizio fisico intenso, almeno 5 volte alla settimana, ad esempio, ci si allena per migliorare le proprie prestazioni a fini competitivi.
ALTO	Si svolge regolarmente esercizio fisico intenso, almeno 3 volte a settimana, ad esempio si percorrono 6-12 miglia/10-20 km a settimana di corsa, o si partecipa a 3-4 lezioni settimanali di ginnastica o aerobica, o si dedicano 2-3 ore a settimana ad attività fisiche simili.
INTERMEDIO	Si pratica regolarmente sport a livello amatoriale, ad esempio si percorrono 3-6 miglia/5-10 km a settimana di corsa, o si partecipa a 1-2 lezioni a settimana di ginnastica o aerobica, o si dedicano 1/2-2 ore a settimana ad attività fisiche simili o si svolge un'attività fisica moderata.
BASSO	Non si pratica regolarmente alcuno sport o attività fisica intensa, ad esempio, si fanno solo saltuariamente allenamenti sufficienti a causare affaticamento e sudorazione.

11. **VEDI ALTRE IMPOST. UTENTE:** si consiglia di modificare le impostazioni seguenti (FC_{max}, VO_{2max}) solo se si conoscono i corrispondenti **valori misurati in laboratorio**. Premere OK per accedere a vedi altre impostazioni utente. In alternativa, premere il pulsante Back senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

12. **Frequenza cardiaca massima (FC_{max}):** utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare la frequenza cardiaca massima. Premere OK.

FC_{max} è il numero massimo di battiti cardiaci per minuto (bpm) durante lo sforzo fisico massimo. Per individuare il proprio valore FC_{max} in modo preciso è necessario eseguire una prova da sforzo massimo in laboratorio. Il valore FC_{max} è utile per determinare l'intensità dell'allenamento e per la stima del consumo energetico.

13. **Frequenza cardiaca in posizione seduta (FC_{seduti}):** utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare la frequenza cardiaca in posizione seduta. Premere OK.

FC_{seduti} dovrebbe essere la frequenza cardiaca tipica a riposo (in posizione seduta). Il valore FC_{seduti} viene utilizzato per la stima del consumo energetico. Per determinare facilmente il valore FC_{seduti}, sedersi e indossare il trasmettitore e l'unità da polso. Avviare la misurazione per visualizzare il valore di frequenza cardiaca sul display. Dopo 2 o 3 minuti, osservare l'unità da polso. Il valore visualizzato è la frequenza cardiaca a riposo (FC_{seduti}). Per calcolare il valore FC_{seduti} in modo più preciso, indossare il Cardiofrequenzimetro Polar nel corso di una giornata standard. Di tanto in tanto, quando ci si trova in posizione seduta a riposo per 2-3 minuti, è necessario annotare il valore della frequenza cardiaca. A sera occorrerà quindi calcolare una media di tutti i valori annotati.

14. **Massimo consumo di ossigeno (VO_{2max}, ml/kg/min):** utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare il valore del massimo consumo di ossigeno. Premere OK.

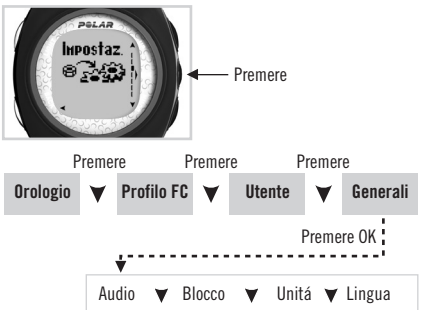
VO_{2max} è la capacità massima di consumo di ossigeno da parte del corpo durante uno sforzo massimo, definita anche potenza aerobica o assunzione/consumo massimo di ossigeno. VO_{2max} è un valore utilizzato comunemente per stabilire il livello di prestazioni aerobiche (cardiovascolari). Per individuare il proprio valore VO_{2max} in modo preciso è necessario eseguire una prova da sforzo massimo in laboratorio. Per prestazione aerobica si intende l'efficienza con cui l'apparato cardiovascolare trasporta e utilizza l'ossigeno all'interno del corpo. Il valore VO_{2max} viene utilizzato per la stima del consumo energetico.

Nota:

- *Il valore VO_{2max} è utilizzato per la creazione del programma Polar Keeps U Fit. Se non si conosce questo valore, è possibile individuare un valore analogo, il valore OwnIndex, eseguendo il Polar Fitness Test. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Verificare il proprio livello di forma fisica - ottenere il proprio OwnIndex.*
- *Se si sono modificate per errore le impostazioni vedi altre impostazioni utente, è possibile ripristinare le impostazioni predefinite premendo il pulsante Light senza rilasciare. Viene visualizzato **RIPRISTIN PREDEFIN.?** (Ripristinare valori predefiniti?). Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **SI** o **NO**. Premere OK.*

8.4 IMPOSTAZIONI GENERALI

Nel menu Impostazioni generali è possibile modificare le impostazioni generali per l'unità da polso. Tra le impostazioni generali vi sono le impostazioni di volume, blocco, unità e lingua.



1. Passare alla visualizzazione dell'orologio. Premere OK. Viene visualizzato **Allenam.**
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ fino a visualizzare **Impostaz.** Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **GENERALI.** Premere OK.
4. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **AUDIO, BLOCCO, UNITÁ** o **LINGUA**. Premere OK.

1. Volume dei segnali acustici
Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **VOL 2** (alto), **VOL 1** (basso) o **OFF** (disattivazione). Premere OK.

La modifica delle impostazioni (Vol 2 o Vol 1) non ha effetto per i seguenti segnali acustici dell'unità da polso: allarme della frequenza cardiaca, allarme di promemoria, orologio e timer.
Se si disattivano i segnali acustici, il pulsante e i segnali acustici relativi alle attività vengono disattivati. I segnali acustici di allarme possono essere attivati o disattivati nelle impostazioni dell'orologio. Gli allarmi dei limiti di frequenza cardiaca possono essere attivati o disattivati tramite il menu Impostazioni di allenamento e durante la sessione di allenamento.

2. Impostazioni di blocco dei pulsanti ( )
Il blocco dei pulsanti può essere attivato nella visualizzazione dell'orologio e durante la registrazione dell'allenamento.

Se ci si trova nella visualizzazione dell'orologio, ripetere i punti 1-4.
Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **MANUALE** o **AUTOM.** Premere OK.

Automatico Se non si preme alcun pulsante entro un minuto, l'unità da polso blocca automaticamente tutti i pulsanti (ad eccezione del pulsante Light). Per disattivare il blocco dei pulsanti è possibile premere il pulsante Light senza rilasciare fino a visualizzare il testo **PULSANTI SBLOCCATI**.

Manuale Per attivare o disattivare il blocco dei pulsanti è possibile premere il pulsante Light senza rilasciare fino a visualizzare o nascondere il testo.

3. Impostazione delle unità di misura

Se ci si trova nella visualizzazione dell'orologio, ripetere i punti 1-4.

Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **KG/CM** o **LB/FT**. Premere OK.

	lb/ft	kg/cm
Peso	Libbre	Chilogrammi
Altezza	Feet/inches	Centimetri
Calorie	Cal	Kcal

4. Impostazione della lingua

Se ci si trova nella visualizzazione dell'orologio, ripetere i punti 1-4.

Premere i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **lingua**. Premere OK. Viene visualizzato il testo **SEI SICURO?** Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **SI** o **NO**. Premere OK.

Premere il pulsante Back senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

Nota: *se si è cambiata la lingua per errore e non si riesce a reimpostare la propria lingua, premere tutti i pulsanti contemporaneamente (ad eccezione del pulsante Light) fino a che il display è pieno di numeri, in modo da reimpostare l'unità da polso. Premere OK. Viene visualizzato il testo* ***INIZIA CON IMPOST. BASE****. Premere il pulsante Back e selezionare la lingua desiderata con i pulsanti ▲ /▼. Eseguire le istruzioni fornite in Impostazioni di base. Se si sono già impostati i valori base una volta, è possibile ignorare questa procedura, a partire da dopo l'impostazione della data, premendo il pulsante Back senza rilasciare.*

9. CURA E MANUTENZIONE

Il Cardiofrequenzimetro Polar è uno strumento ad alta tecnologia che richiede attenzioni e cure particolari. Seguire i suggerimenti forniti in questa sezione per soddisfare le condizioni specificate nella garanzia.

Riporre sempre il cardiofrequenzimetro in un luogo fresco e asciutto. Non riporli in un ambiente umido, in materiale non traspirante (ad esempio in un sacchetto di plastica) né con materiali conduttivi, come panni umidi.

Assistenza
Durante il periodo di garanzia di due anni, si consiglia di servirsi esclusivamente dell'assistenza dei centri autorizzati Polar.
La garanzia non copre alcun tipo di danno o danno consequenziale derivante da interventi di assistenza non autorizzati da Polar Electro.

Cura del Cardiofrequenzimetro Polar
- Mantenere pulita l'unità da polso. Lavarla utilizzando acqua e sapone delicato. Asciugare l'unità con cura utilizzando una salvietta morbida. Non utilizzare mai alcool, né materiali abrasivi quali lana di vetro o prodotti chimici.
- Non esporre il cardiofrequenzimetro a temperature molto basse (-10 °C) o molto alte (+50 °C).
- Non esporre il cardiofrequenzimetro ai raggi diretti del sole per lunghi periodi, ad esempio lasciandolo in auto.

Batterie dell'unità da polso
La durata media delle batterie dell'unità da polso equivale a 1,5 anni di uso normale. Un uso frequente dell'illuminazione del display e dei segnali acustici riduce la durata delle batterie.
Il simbolo indica che le batterie sono quasi scariche e devono essere sostituite. Non aprire l'unità da polso. Al fine di garantire l'impermeabilità e la qualità dei componenti utilizzati, eseguire la sostituzione delle batterie dell'unità da polso esclusivamente presso un Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato. Allo stesso tempo, verrà eseguito anche un controllo periodico completo del Cardiofrequenzimetro Polar.

Nota:
- *Se viene visualizzato il simbolo e l'allarme è impostato su on, si potrà attivare l'allarme ancora una volta. Dopo di ciò, il simbolo dell'allarme scompare. Se si prova a reimpostare l'allarme, l'unità da polso visualizzerà batteria scarica. Non i potrà reimpostare l'allarme finchè non si cambia la batteria.*
- *A temperature basse è possibile che venga visualizzato l'indicatore di batterie esaurite, che viene tuttavia disattivato quando si torna a una temperatura ambiente normale.*
- *Gli interventi effettuati da centri non autorizzati renderanno nulle le condizioni di garanzia relative all'impermeabilità.*

Cura del trasmettitore WearLink
Staccare il connettore dall'elastico quando non si utilizza il trasmettitore. Se si utilizza un repellente per insetti sulla pelle, è necessario evitare che entri in contatto con il trasmettitore.

Connettore WearLink

- Dopo l'uso, pulire regolarmente il connettore con una soluzione di acqua e un detergente delicato.
- Non utilizzare mai alcool, né materiali abrasivi quail lana di vetro o prodotti chimici su nessuna delle parti del trasmettitore.
- Asciugare il connettore solo con un panno e maneggiarlo con attenzione per evitare di danneggiarlo.
- Non mettere mai il connettore in lavatrice o asciugatrice.

Elastico WearLink

- È possibile lavare l'elastico in lavatrice a +40 °C/104 °F. Si raccomanda l'utilizzo di un sacchetto di stoffa in cui inserire l'elastico per il lavaggio.
- Si consiglia di lavare l'elastico ogni volta che lo si è utilizzato in piscine con acqua ricca di cloro.
- Non centrifugare l'elastico né metterlo in un'asciugatrice.
- Non stirare l'elastico.

Batteria del Wearlink

La vita media della batteria del trasmettitore è di circa 2 anni (per un utilizzo di 1 ora al giorno 7 giorni su 7).
Per sostituire la batteria sono necessari una moneta, una guarnizione e una batteria (CR 2025).

1. Aprire lo sportellino della batteria del connettore ruotando in senso antiorario con una moneta (dalla posizione CLOSE alla posizione OPEN).
2. Rimuovere lo sportellino della batteria, estrarre la batteria dall'alloggiamento e sostituirla con la batteria nuova.
3. Rimuovere la guarnizione dello sportellino e sostituirla con una nuova.
4. Porre il lato negativo (-) della batteria verso il fondo e il lato positivo (+) verso lo sportellino.
5. Porre lo sportellino in posizione in modo che la freccia sia rivolta nella posizione OPEN. Assicurarsi che la guarnizione dello sportellino sia inserita correttamente nell'apposita scanalatura.
6. Premere delicatamente lo sportellino fino a quando la superficie esterna dello stesso è a livello con la superficie del connettore.
7. Ruotare lo sportellino in senso orario utilizzando la moneta, in modo che la freccia passi dalla posizione OPEN alla posizione CLOSE. Assicurarsi che lo sportellino sia ben chiuso.

Nota:

- *Per assicurare la massima durata dello sportellino del connettore, aprirlo solo quando è necessario sostituire la batteria. Si consiglia di sostituire la guarnizione dello sportellino ogni volta che si sostituisce la batteria. È possibile ottenere le guarnizioni presso i centri autorizzati Polar.*
- *Tenere la batteria lontano dalla portata dei bambini. Se viene ingerita, contattare immediatamente un medico.*
- *Le batterie devono essere smaltite in conformità con la normative vigente.*

10.1 CARDIOFREQUENZIMETRO POLAR ED INTERFERENZE

Interferenze elettromagnetiche
La presenza di linee elettriche ad alto voltaggio, semafori, linee ferroviarie elettriche, linee elettriche di autobus o tram, apparecchi televisivi, automobili, ciclocomputer, alcuni tipi di attrezzature da palestra e telefoni cellulari nel raggio d'azione del cardiofrequenzimetro, o l'attraversamento di varchi di sicurezza elettrici possono essere causa di interferenze.

Attrezzature da palestra
Le attrezzature da palestra contenenti componenti elettronici o elettrici, quali indicatori a LED, motori e freni elettrici, possono essere causa di interferenze. Per cercare di eliminare il problema, spostare il ricevitore da polso come indicato di seguito:

1. Togliere il trasmettitore e utilizzare normalmente la macchina da palestra.
2. Spostare il ricevitore fino a individuare un'area libera da interferenze o finché il simbolo a forma di cuore non smetterà di lampeggiare. Poiché le interferenze sono in genere più marcate di fronte alla console centrale, provare a spostare il ricevitore alla destra o alla sinistra della macchina.
3. Indossare nuovamente il trasmettitore e posizionare il ricevitore nell'area libera da interferenze.
4. Se i problemi persistono, le interferenze sono eccessive e non consentono la misurazione della frequenza cardiaca.

Interferenze
In modalità non codificata ♥, l'unità da polso rileva i segnali del trasmettitore nel raggio di 1 metro / 3 piedi. I segnali non codificati trasmessi in contemporanea da più di un trasmettitore possono causare una lettura errata.

Uso del Cardiofrequenzimetro Polar sott'acqua
Il cardiofrequenzimetro Polar è resistente all'acqua e può essere indossato quando si nuota. Il Polar cardiofrequenzimetro non è tuttavia uno strumento subacqueo. Per mantenere l'impermeabilità, non premere i pulsanti del ricevitore da polso sott'acqua.

Durante la misurazione della frequenza cardiaca sott'acqua si possono riscontrare interferenze per i seguenti motivi:

- L'acqua della piscina eccessivamente clorata e l'acqua di mare sono altamente conduttive e possono cortocircuitare gli elettrodi di un trasmettitore Polar rendendo impossibile il rilevamento dei segnali ECG.
- Tuffi o movimenti bruschi durante il nuoto agonistico potrebbero provocare lo spostamento del trasmettitore in una parte del corpo da cui non è possibile ricevere il segnale ECG.
- La potenza del segnale ECG varia per ogni singolo individuo, anche a seconda della composizione del tessuto. I problemi relativi alla misurazione della frequenza cardiaca sono più frequenti sott'acqua che in altre condizioni.

10.2 RIDUZIONE DEI RISCHI DURANTE L'ALLENAMENTO CON IL CARDIOFREQUENZIMETRO

L'attività fisica può comportare rischi, soprattutto per soggetti che conducono una vita sedentaria. Prima di iniziare un regolare programma di allenamento si consiglia di rispondere alle seguenti domande per verificare il proprio stato di salute. In caso di risposta affermativa a una delle domande, è consigliabile consultare un medico prima di cominciare un qualsiasi programma di allenamento.

- Hai smesso d'allenarti da più di 5 anni?
- Hai problemi di ipertensione?
- Hai un tasso di colesterolo elevato?
- Hai sintomi di una qualsiasi malattia?
- Stai prendendo farmaci per l'ipertensione o per il cuore?
- Sei convalescente dopo una malattia importante?
- Sei convalescente in seguito a una malattia grave o a una cura?
- Sei portatore di pace-maker o di altro dispositivo impiantato?
- Fumi?
- Aspetti un bambino?

Nota: Oltre all'intensità d'esercizio, ad alcuni farmaci, alla pressione arteriosa, alla situazione piscologica, all'asma, all'attività respiratoria, ecc., anche alcune bevande stimolanti, l'alcol e la nicotina possono avere effetti sulla frequenza cardiaca.

E' importante prestare attenzione alle proprie reazioni fisiologiche durante l'esercizio. Se avvertite un'inattesa sensazione di disagio, o un'eccessiva stanchezza, è bene che sospendiate l'esercizio, o almeno che ne riduciate l'intensità.

Avvertenza per i portatori di pace-maker, defibrillatori o altri dispositivi elettronici impiantati. I portatori di pace-maker utilizzano il Cardiofrequenzimetro Polar a proprio rischio e pericolo. Prima di utilizzare lo strumento, effettuare una prova da sforzo sotto controllo medico per accertare che l'uso contemporaneo del pace-maker e del cardiofrequenzimetro non comporti conseguenze dannose per la salute.

Se siete allergici a qualche sostanza che viene a contatto con la pelle o sospettate una reazione allergica dovuta all'utilizzo del prodotto, controllate i materiali elencati nel capitolo Informazioni Tecniche. Per evitare ogni rischio di reazione allergica da contatto, dovuta al trasmettitore, indossatelo sopra ad una maglia. In ogni caso, inumidite bene la maglia nelle zone sotto gli elettrodi per consentire la trasmissione, senza difetti.

Nota: L'effetto combinato dell'umidità e di una intensa abrasione può determinare un rilascio di colore nero dalla superficie del trasmettitore che potrebbe macchiare i tessuti chiari.

11. DOMANDE FREQUENTI

Cosa fare se...
...non so dove mi trovo all'interno del menu?
Premere il pulsante Back senza rilasciare fino a visualizzare l'ora.

...non viene visualizzata la frequenza cardiaca (00/- -)?
1. Verificare che gli elettrodi siano bagnati e che il trasmettitore sia posizionato correttamente.
2. Verificare che il trasmettitore sia pulito.
3. Verificare che in prossimità del ricevitore da polso non vi siano fonti elettromagnetiche, quali televisori, telefoni cellulari, schermi CRT etc.
4. L'aritmia cardiaca potrebbe causare delle letture errate o un evento cardiaco può aver alterato la forma d'onda dell'ECG. In tali casi, consultare il medico curante.

...il simbolo a forma di cuore lampeggia in modo irregolare?
1. Verificare che il ricevitore da polso si trovi nel raggio di trasmissione del trasmettitore (1 metro).
2. Verificare che l'elastico non si sia allentato durante l'allenamento.
3. Verificare che gli elettrodi del trasmettitore siano bagnati.
4. Verificare che nel raggio di ricezione (1 metro) non vi siano altri trasmettitori.
5. Una valutazione errata della frequenza cardiaca può essere causata da un'aritmia cardiaca. Consultare il proprio medico.

...i valori della frequenza cardiaca sono irregolari o estremamente alti?
La presenza di forti campi elettromagnetici può causare errori di lettura dei valori. È pertanto necessario allontanarsi da eventuali fonti di disturbo, ad esempio linee elettriche ad alto voltaggio, semafori, linee per treni o tram elettrici, automobili, ciclocomputer, alcune attrezzature da palestra a motore (ad esempio apparecchiature per il test delle condizioni fisiche) o telefoni cellulari.

Se l'allontanamento non produce gli effetti desiderati e gli errori di lettura dei valori della frequenza cardiaca permangono, ridurre la velocità e controllare manualmente le pulsazioni. Se si pensa che il valore rilevato corrisponde al valore massimo sul display, è possibile che si sia verificato un episodio di aritmia cardiaca. Sebbene nella maggior parte dei casi l'aritmia non ha conseguenze gravi, consultare il proprio medico.

...il display è vuoto?
Quando esce dalla fabbrica, il Cardiofrequenzimetro Polar è in modalità di conservazione delle batterie. Per attivarlo, premere uno dei pulsanti due volte. Viene visualizzato il testo **WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD**. Fare riferimento alla sezione Impostazioni di base.

...la visualizzazione del display sta scomparendo?
Di solito, i primi segni dello scaricamento delle batterie sono i caratteri sul display sbiaditi durante l'uso della retroilluminazione e l'indicatore delle batterie scariche. È necessario far controllare le batterie.

...è necessario sostituire le batterie del ricevitore da polso?
Per qualsiasi problema, si consiglia di rivolgersi ad un Centro Autorizzato Polar. La garanzia internazionale di 2 anni non copre alcun tipo di danno o danno consequenziale, derivanti da interventi di assistenza non autorizzati da Polar Electro. Una volta sostituite le batterie, il Centro di Assistenza Tecnica verificherà l'impermeabilità del ricevitore da polso ed effettuerà un controllo accurato dell'intero Cardiofrequenzimetro Polar.

...un'altra persona utilizza la mia unità da polso?
Ogni volta che un nuovo utente utilizza lo strumento è necessario dapprima immettere le impostazioni utente e quindi creare un nuovo programma. La modifica delle impostazioni utente e la creazione di un nuovo programma non comportano l'eliminazione dei dati salvati dai file giornaliero o settimanale, né dal file dei totali.

...i pulsanti non reagiscono?
Reimpostare l'unità da polso. Data e ora verranno reimpostate. Premere tutti i pulsanti contemporaneamente (ad eccezione del pulsante Light) fino a che il display è pieno di numeri. Premere OK. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Impostazioni di base. Se si sono già impostati i valori base una volta, è possibile ignorare questa procedura, a partire da dopo l'impostazione della data, premendo il pulsante Back senza rilasciare. Se non si preme nessun pulsante dopo aver reimpostato l'unità da polso, dopo un minuto sul display compare la visualizzazione dell'orologio. Se non si ottengono i risultati desiderati, fare controllare le batterie.

...i limiti aggiornati della OwnZone presentano variazioni notevoli?
Le variazioni della frequenza cardiaca riflettono tutti i cambiamenti nella fisiologia corporea e nell'ambiente. I limiti di frequenza cardiaca OwnZone sono influenzati, tra l'altro, dalle condizioni di salute, dall'ora della definizione della OwnZone, dal tipo di allenamento e dall'umore. Il limite inferiore della OwnZone per una stessa persona varia in genere di 5-10 battiti, ma la variazione può raggiungere anche i 30 battiti. Tuttavia, è importante che l'allenamento eseguito nella OwnZone venga avvertito come leggero o moderato. Ad esempio, se la frequenza cardiaca aumenta troppo rapidamente dopo la prima fase, i limiti della OwnZone potrebbero essere troppo alti. In questo caso, si consiglia di eseguire nuovamente la definizione della OwnZone.

12. SPECIFICHE TECNICHE

Gli obiettivi di questo prodotto sono:
- Aiutare gli utenti a raggiungere le prestazioni che desiderano ottenere.
- Indicare il livello di sforzo fisico e di intensità durante una sessione di allenamento.

Il prodotto non è destinato ad alcun altro uso.

La resistenza all'acqua dei prodotti Polar, è testata in conformità allo Standard internazionale ISO 2281. A seconda del tipo di resistenza all'acqua, i prodotti sono divisi in tre categorie. Controllare l'incisione sul retro della cassa del proprio prodotto Polar e confrontarlo con la tabella qui sotto per sapere a quale categoria di resistenza all'acqua appartiene. Queste definizioni, sono riferite ai prodotti Polar e non è detto che siano valide per prodotti di altri marchi.

Incisione sul retro della cassa	Schizzi, sudore, pioggia ecc.	Fare il bagno e nuotare	Immersioni con boccaglio (senza bombole)	Immersioni subacquee (con bombole)	Caratteristiche di resistenza all'acqua
Water resistant	X				Schizzi, pioggia, ecc.
Water resistant 50m	X	X			Caratteristiche minime per fare il bagno e nuotare*
Water resistant 100m	X	X	X		Per utilizzo frequente in acqua ma non per immersioni subacquee

**Queste caratteristiche si applicano anche al trasmettitore Polar WearLink con impermeabilità garantita fino a una profondità di 30 metri.*

UNITÀ DA POLSO

Tipo batteria:	CR 2032
Durata batteria:	In media 1,5 anni (1 ora al giorno, 7 giorni alla settimana)
Temperatura di funzionamento:	Da -10 °C a +50 °C
Materiale del cinturino del ricevitore:	Poliuretano
Materiale della superficie posteriore e della fibbia del cinturino:	Acciaio inossidabile conforme alla Direttiva UE 94/27/EU e successiva modifica 1999/C 205/05 sul rilascio di nickel nei prodotti a contatto diretto e prolungato con la pelle.
Precisione:	superiore a ±0,5 secondi / giorno a una temperatura di +25 °C / +77 °F.
Precisione del calcolo della misurazione della frequenza cardiaca:	±1% o ±1 battito al minuto (vale l'errore maggiore) in condizioni di frequenza cardiaca costante

TRASMETTITORE POLAR

Tipo di batteria:	CR 2025
Durata batteria:	Media di 2 anni (1h/giorno, 7 giorni/settimana)
Guarnizione batteria:	O-ring 20,0 x 1,0 Materiale FPM
Temperatura operativa:	Da -10 °C a +50 °C / da -14 °F a +122 °F
Materiale del connettore:	Poliammide
Materiale del cinturino:	Poliuretano, poliestere, poliammide, nylon e Elastam.

LIMITI DEI VALORI

Cronometro	23 h 59 min 59 s
Limiti della frequenza cardiaca	30 -199 bpm
Tempo totale	0 - 9999 h 59 min 59 s
Calorie totali	0-999999 kcal
Totale dell'allenamento	65 535
Data di nascita	1921 - 2020
OwnRelax	1 - 200 ms

REQUISITI DI SISTEMA

Polar WebLink tramite comunicazione IrDa

- PC
- Windows® 98/98SE/ME/2000/XP
- Porta IrDa compatibile (porta esterna IrDA o porta integrata IR)

Strumento Polar UpLink

- PC
- Windows® 98/98SE/ME/2000/XP
- Scheda audio
- Cuffie o altoparlanti dinamici

13. GARANZIA INTERNAZIONALE POLAR

- La presente Garanzia Internazionale limitata - POLAR, è rilasciata da Polar Electro Inc. ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto negli Stati Uniti o in Canada. La presente Garanzia Internazionale limitata - POLAR, è rilasciata da Polar Electro Oy ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto in altri Paesi.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy garantisce all'acquirente originale di questo prodotto, che esso è privo di difetti di fabbricazione e nei materiali, per due anni dalla data dell'acquisto.
- **Conservare lo scontrino fiscale in originale! Esso, unitamente alla Scheda di Garanzia Internazionale, costituisce la prova d'acquisto.**
- La presente Garanzia non copre la batteria del ricevitore, l'elastico, la rottura o la lesione della cassa; i danni derivanti da cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale.
- La presente Garanzia non copre alcun danno o smarrimento, causato o accidentale, costi o spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti da interventi di assistenza non autorizzati. Durante il periodo di validità della Garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito gratuitamente presso i Centri di Assistenza Autorizzati POLAR.
- La presente garanzia non esclude alcun diritto statutario del consumatore, ai sensi delle leggi nazionali o statali in vigore, e nessun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/acquisto.

CE 0537 Il marchio CE indica che l'apparecchio è conforme alla Direttiva 93/42/EEC.

Questa figura con la croce indica che i prodotti Polar sono apparecchiature elettriche che rientrano nell'ambito della Direttiva 2002/96/EC del Parlamento e Consiglio Europeo per lo smaltimento dei rifiuti di natura elettronica (WEEE). Questi prodotti devono quindi essere smaltiti separatamente nelle nazioni dell'Unione Europea. Sono prodotti messi sul mercato dopo il 13 Agosto 2005. Polar incoraggia il rispetto della natura e della salute umana anche al di fuori dell'Unione Europea seguendo le regole locali sullo smaltimento e, quando possibile, utilizzando la raccolta differenziata per apparecchiature elettriche.

Copyright © 2005 Polar Electro Oy, 90440 Kempele, Finlandia.

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2000.

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza il permesso scritto della Polar Electro Oy.

I nomi e i loghi di questo manuale o degli imballaggi contrassegnati con la sigla ™ sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy.
I nomi e i loghi di questo manuale o degli imballaggi del prodotto contrassegnati con la sigla ® sono marchi registrati di Polar Electro Oy.
Fa eccezione Windows che è il marchio registrato di Microsoft Corporation.

14. CLAUSOLA ESONERATIVA DI RESPONSABILITÀ

- I contenuti di questo manuale sono illustrati unicamente a scopo informativo. I prodotti in esso descritti sono soggetti a modifiche, senza alcun preavviso; ciò è dovuto al programma di sviluppo continuo del produttore.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy non rilascia dichiarazioni né fornisce garanzie in merito a questo manuale ed ai prodotti descritti all'interno.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy non sarà responsabile per i danni, i costi e le spese, diretti indiretti o accessori, causati o accidentali, derivanti o riconducibili all'uso di questo manuale o dei prodotti descritti all'interno.

Il presente prodotto è protetto da uno o più dei seguenti brevetti:
FI55293, FI88223, US5491474, DE4215549, GB2257523B, HK113/1996, SG9591671-4, FI110303, WO96/20640, EP0748185, US6104947, FI100452, WO96/20641, EP0804120, US5840039, FI114202, US6537227.
Altri brevetti richiesti.

Prodotto da:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi
www.PolarFitnessTrainer.com

15. INDICE

Aggiornamento di un programma 32
Avvio della registrazione dell'allenamento 39
Blocco 9, 86
Clausola esonerativa di responsabilità 97
Creazione di un programma 21
Cura e manutenzione 88
Diario 61
Domande frequenti 92
FC_{max} 84
File 55
File dei totali 60
File del settimanale 58
File dei giornaliero 55
Fitness Test 15
Fitness Test Trend 19
Formato temporale 12h/24h 11, 80
Frequenza cardiaca 13
Funzione HeartTouch 9
Funzioni che possono essere usate durante l'allenamento 40
Garanzia 96
Impostazione del timer 74
Impostazione del volume 86
Impostazione della data 80
Impostazione della frequenza cardiaca 81
Impostazione della lingua 87
Impostazione dell'allarme 79
Impostazione delle unità 87
Impostazione dell'ora 2 80
Impostazione dell'ora 80
Impostazione dell'orologio 73
Impostazioni del programma 30
Impostazioni di allenamento 48
Impostazioni di base 11
Impostazioni generali 86
Impostazioni utente 82
Impostazioni 73
Indicatore batteria scarica 88
Indicatore della fase lunare 10
Informazioni tecniche 94
Interruzione dell'allenamento 47
Livelli di forma fisica 20
Modifica di un programma 24
Monitoraggio dei progressi 55
Monitoraggio settimanale e mensile 64
OwnIndex 15
OwnRelax 66
OwnZone 52
Precauzioni 90
Promemoria 75
Pulsanti 9
Reimpostazione del file dei totali 60
Reimpostazione dell'unità da polso 93
Retroilluminazione 9, 45
Ritorno alla visualizzazione dell'orologio 9
Segmenti di forma fisica 44
Sostituzione delle batterie 88
Sospensione dell'allenamento 45
Trasferimento dati 72
Trasmettitore 13, 88
Visualizzazione di un programma 24
Zone della frequenza cardiaca 45-51